Tu mejor versión como padre

Comprende a tu hijo para educarlo mejor

Francisco Castaño

Plataforma Actual

«Todos los niños necesitan apegarse a un adulto para poder desarrollarse [...]. No se me ocurre mejor persona para escribir este libro.»

Del prólogo de Álvaro Bilbao,
autor de *El cerebro del niño explicado a los padres*

Tu mejor versión como padre

Comprende a tu hijo para educarlo mejor

Francisco Castaño

Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: marzo de 2023

© Francisco Castaño, 2023

© del prólogo, Álvaro Bilbao, 2023

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2023

Plataforma Editorial
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-19271-96-9

Diseño y realización de cubierta:
Grafime Digital S. L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (**www.cedro.org**).

Índice

Prólogo. Un instinto irrefrenable, del Dr. Álvaro Bilbao

1. Comprender para educar (los hijos no entienden ni quieren entender)

Deseo y satisfacción inmediata
El exceso de explicaciones se vuelve en contra nuestra
El cerebro triuno que tanto nos despista
El elefante, el jinete y el camino
Cuando padres e hijos entran en una lucha de elefantes
¿Cómo eras tú en tu infancia y adolescencia?
Educar no es intentar cambiar
Somos únicos e irrepetibles
Educar no es una competición
¿Son o se comportan?
Todo se educa

2. Conductas de los hijos (elefantes «borrachos» haciendo zigzag por nuestras vidas)

¿Consecuencias o castigos?
Recobrando la autoridad perdida
Cuando un día una excusa vale y otro día, no
Educar en la responsabilidad y autonomía
Cómo inculcar un hábito
Mentiras y manipulaciones
El «déjalo que se estrelle» acaba con la familia estrellada

El vínculo emocional se convierte en punto débil... o fuerte

3. Conductas de los padres (ni a mi padre le gustaba Barón Rojo ni a mí el rap)

Ser nosotros mismos
La lección de la yegua Diana
Humildad y coherencia
¿Cuál es su cantante favorito?
Facilitando el camino de la sinceridad
¿Una conversación o un interrogatorio?
La ventana indiscreta
El valor de la credibilidad
Tipos de padres
Niños redondos y niños cuadrados
«Eres», «nunca», «siempre»: palabras a prohibir
Dedica tiempo a tus hijos
Digamos adiós a la culpabilidad

4. Gestión de las emociones (educamos a nuestros hijos en Walt Disney y la vida es *Walking Dead*)

Legitimar todas sus emociones
Cómo educarles en la gestión de las emociones
¿Sabemos esperar nosotros?
El petrolero
Trabajar la empatía
Autoestima y motivación
Método del refuerzo positivo
Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija
La economía de las caricias

5. A ser feliz también se aprende (sobre la verdadera felicidad)

Poniendo palabras a la verdadera felicidad
La forma de comportarse en su infancia la llevarán a sus hogares de

adultos
El dolor es inherente a la vida
La educación empieza en la actitud de los adultos
Esfuerzo y motivación, piezas clave en el puzle de la felicidad
El refuerzo positivo, refuerzo de la autoestima y la motivación
La doble motivación de ver tu esfuerzo recompensado
Lo que los hijos necesitan siempre
Lo que los hijos no necesitan

6. Nuevas tecnologías, uso, abuso y mal uso (aprender los adultos para poder guiar a los hijos)

Las nuevas tecnologías avanzan muy rápido; la educación en ellas, no
No vemos lo que no podemos ver
El uso excesivo de las nuevas tecnologías es una adicción
Los límites los pone el sentido común
Cuándo usarlo y cuándo no
Lo ven todo, no nos sorprendamos después
Comprensivos o permisivos
Cómo sacar un 10 en el uso responsable del móvil y las redes
¿A qué juegan?
Nuestra actitud ante las redes nos revela como padres
Los problemas más graves de Internet
Señales que alertan del abuso de Internet

7. Consultorio (dudas más que razonables)

Una aventura extraordinaria (hasta pronto)

Prólogo.
Un instinto irrefrenable

En la década de 1960 el psicólogo estadounidense Albert Bandura realizó un experimento que transformó la forma en la que los padres y la sociedad nos relacionamos con nuestros hijos.

En este experimento, Bandura puso a una serie de niños de entre 7 y 9 años en una habitación en la que podían ver a través de un cristal cómo un adulto (hombre o mujer) jugaba en la sala contigua con una serie de juguetes. El adulto tenía instrucciones de centrar su juego en un payaso hinchable conocido como el Payaso bobo. Las instrucciones también detallaron que el adulto debía jugar de una forma agresiva con el muñeco, dándole puntapiés y puñetazos, tirando al muñeco al suelo, sentándose a horcajadas encima de él y golpeándole repetidamente con las manos.

En la segunda parte del experimento, cada niño que había observado esa situación era invitado a entrar en la sala de juegos con la consigna de que podía jugar a lo que quisiera. A pesar de tener a su disposición todo tipo de juguetes, como cocinas, coches y diversos muñecos, uno tras otro todos los niños eligieron al Payaso bobo para sus juegos. Y uno tras otro los niños replicaron el repertorio de agresiones que habían observado con anterioridad. Dieron puntapiés al muñeco, le propinaron puñetazos, lo tiraron al suelo y lo golpearon repetidamente con las manos mientras se sentaban sobre él a horcajadas.

Poco después de hacerse públicos los resultados de esta investigación, distintas sociedades científicas presionaron para eliminar contenidos

violentos o inapropiados en la programación infantil. Pero más allá del impacto en la vida social, la gran aportación de este estudio es que demostró que los hijos observan cuidadosamente a los padres y que, de una manera instintiva, tienden a replicar lo que ven en nosotros, ayudándonos a ser conscientes de la importancia que tienen nuestros comportamientos y nuestro ejemplo en la educación de nuestros hijos.

Este comportamiento, que ahora sabemos que es instintivo en todos los seres humanos, no es algo raro o insólito. Probablemente hayas escuchado el término «apego». El apego es un instinto que tienen muchos animales y que les hace vincularse de una manera estrecha con sus progenitores. Este es un instinto que se ha estudiado con mucho detalle en todo tipo de primates, desde macacos hasta seres humanos pasando por chimpancés, gorilas u orangutanes. Los resultados demuestran la importancia del apego para la supervivencia de las crías. Separa a un bebé primate de su madre e, independientemente de que lo alimentes e hidrates de una forma adecuada, caerá en una profunda depresión, desarrollará conductas muy agresivas o, simplemente, morirá debido a un debilitamiento agudo de su sistema inmunológico.

Los investigadores han conjeturado durante muchos años la importancia biológica del apego en los primates, y sugieren que los primates nacemos con un nivel tan grande de inmadurez que necesitamos tener una figura adulta que nos permita sobrevivir ofreciéndonos alimento, cobijo y protección. Sin embargo, si nos vamos un poco más allá de los primeros años de vida, en los que el bebé nace totalmente indefenso, nos daremos cuenta de que un chico o una chica de 14 o 16 años puede ser más ágil y fuerte que sus padres. ¿Por qué, entonces, seguimos apegados psicológicamente a las figuras parentales durante tanto tiempo? La respuesta, posiblemente, la encontremos en otros parientes lejanos cubiertos de plumas.

En otras especies, como en las aves, este instinto es un poco más primitivo. Nada más eclosionar el huevo, las crías fijan su atención en su mamá o su papá y quedan ligados a ese «adulto» de por vida. Es lo que

se conoce como impronta. En el caso de que su madre o padre no estuviera presente, los pollitos fijan la impronta en el primer ser vivo que vean moverse, bien sea un perro o un humano. De esta manera, las crías de pato que crecen en una granja pueden seguir al granjero a todos lados si no encuentran a su madre en el momento de su nacimiento.

Como puedes ver el instinto de impronta es realmente fuerte. ¿Por qué tienen los patos esa necesidad de seguir de forma obsesiva los pasos de sus padres? La respuesta es sencilla. A pesar de que los pollos de muchas especies son capaces de desplazarse y buscar grano o gusanos por sí mismos a edades muy tempranas, la impronta les ofrece una importante ventaja en el complicado mundo de la supervivencia. Las crías de pato, ganso o gallina siguen a sus padres porque necesitan aprender de ellos. Cada día, como si estuvieran acudiendo a una universidad de pollos, estas crías observan cómo sus padres buscan gusanos en zonas cubiertas de hierba porque son más húmedas y fértiles. Observan cómo descienden al río para nadar por las zonas con menos pendiente o salen del agua por otras partes algo más rocosas para apoyar sus patas palmípedas con firmeza. También observan cómo graznan de forma agresiva cuando se acercan los perros de granja y cómo buscan refugio cuando ven un águila en el cielo.

Nuestros hijos se apegan a nosotros porque necesitan que les ofrezcamos la seguridad de un techo, que proveamos los alimentos para la mesa y les compremos la ropa que tan bien les abriga en invierno. Se apegan a nosotros porque necesitan nuestra protección en todas sus formas, incluidos esos abrazos que a veces nos sientan mejor a nosotros que a ellos. Pero no debemos olvidar que los niños se apegan también a nosotros porque, al igual que los pollitos, necesitan aprender de un adulto a resolver un sinfín de situaciones cotidianas que les ayudarán a desenvolverse en la vida: desde cómo debemos reaccionar cuando estamos frustrados a qué hacer cuando alguien se salta la fila del supermercado, pasando por observar cómo nos esforzamos cuando nos encontramos ante un obstáculo o cómo resolver un conflicto con una

persona que nos importa.

Da igual que estés convencido de que eres un gran ejemplo para tus hijos, que quieras deslumbrarlos a toda costa o que desees con todas tus fuerzas que no se parezcan en absoluto a ti. La realidad es que te van a observar y van a programar sus cerebros de acuerdo con lo que observen, lo quieras o no. Y es que el apego es un instinto irrefrenable como lo es alimentarnos, dormir o buscar pareja cuando llegamos a la adolescencia. No existen los niños sin apego porque todos necesitamos apegarnos a un adulto para poder desarrollarnos.

Esa es la razón por la que es tan importante ofrecerles nuestra mejor versión como padres. No se me ocurre mejor persona para escribir este libro que mi querido Fran Castaño, no solo por su amplia experiencia trabajando con familias y realizando divulgación educativa, sino muy especialmente también porque he podido comprobar de primera mano el valor que da cada día ser la mejor versión de sí mismo para sus dos hijos. Estoy convencido de que toda su experiencia profesional y personal te pondrá tras la pista de tu mejor versión como padre o madre.

Dr. ÁLVARO BILBAO
Neuropsicólogo y autor de
El cerebro del niño explicado a los padres

1.
Comprender para educar
(los hijos no entienden ni quieren entender)

—Cariño, deja ya de jugar que hay que bañarse.

—Solo cinco minutos más.

Cinco minutos después, se repite la misma escena:

—Vamos, cariño.

—¡Un momento!

Pasan diez minutos. La madre o el padre, que ya han tenido tiempo de respirar profundamente y dejar de hacerlo para pasar a respirar entrecortadamente porque su paciencia se agota, sigue insistiendo.

El niño o la niña también insiste, sí, pero en dirección contraria, cada uno a lo suyo. Los tonos de voz empiezan a ser más altos. Uno grita y exige lo que lleva minutos pidiendo y el otro responde con un tono mayor:

—Que ya te he oído, pesado, espera un momento.

La siguiente escena ya os imagináis cuál es. El padre o la madre, hartos de la situación, entran a gritos en la habitación del «delito», quitan el juego y mandan al baño al niño o la niña con una rabieta monumental. La noche ya se ha estropeado, cena tensa y a dormir sin un «buenas noches», que «el horno no está para bollos».

El guion suele ser el mismo, aunque cambian los motivos de discusión: con 5 u 8 años puede ser el baño; con doce, recoger la habitación, y con quince, estudiar. ¿Os resulta familiar?

El desarrollo de la escena también puede variar: desde el «cariño, vamos», que se puede repetir una y mil veces, hasta los intentos de

explicar de todas las formas posibles la importancia de ser obedientes porque, por ejemplo, en el caso de los estudios, se tienen que labrar un futuro. Sea un camino u otro, el final suele ser el mismo: monumental enfado de padres/madres e hijos/hijas y cero aprendizaje.

Deseo y satisfacción inmediata

Educar es laborioso, es un trabajo de por vida, de constancia, de día a día, pero en ocasiones es más sencillo de lo que creemos. El problema muchas veces es que nos despistamos y les despistamos a ellos y a ellas.

Para mí hay una clave fundamental en la educación, que supone también los cimientos de una relación sólida y saludable con los hijos: para educar hay que comprender. No se puede educar si no se comprende.

> Educar es laborioso, es un trabajo de por vida, de constancia, pero en ocasiones es más sencillo de lo que creemos.

Comprender no significa permitir. Debemos comprender que los niños no son lo suficientemente maduros para entender por qué se tienen que bañar, ordenar la habitación o estudiar. Un niño, una niña o un adolescente, está regido por «deseo y satisfacción inmediata»; es decir, lo que quiero lo quiero ahora. Padres e hijos hablamos idiomas distintos: nosotros queremos una cosa y ellos otra. Puedes pasarte horas con infinita paciencia explicándoles el porqué de lo que les exiges, pero de nada sirve, ellos están a otra cosa en ese momento. Entonces, nos viene el enfado: «Pero, ¿no te estoy explicando que tienes que bañarte?». Ellos no nos entienden y nosotros tampoco.

Muchas veces no nos damos cuenta de que para nuestro hijo lo verdaderamente importante en ese momento es que, por ejemplo, su *influencer* favorito acaba de subir un vídeo y lo único que quiere es aprenderse el baile; no le importa en absoluto el examen de matemáticas

de mañana por mucho que tú le digas que es su futuro. Él o ella solo piensan, porque solo pueden pensar, en el ahora.

> Un niño está regido por «deseo y satisfacción inmediata», es decir, lo que quiero lo quiero ahora. Hablamos idiomas distintos: nosotros queremos una cosa y ellos otra.

El exceso de explicaciones se vuelve en contra nuestra

Hay padres y madres que dan muchas y largas explicaciones cargados de paciencia para que nos comprendan, pero eso no va a ocurrir. Insisto en que los hijos ni entienden ni quieren entender. Veo a muchos niños en consulta que han recibido todas las explicaciones y, al final, estas se han convertido en un arma contra los padres y las madres porque han creado niños cargados de discursos que siempre tienen algo que objetar; muchos de ellos terminan haciendo callar a sus progenitores. Si sus padres tienen explicaciones para cómo deben ellos y ellas actuar, ellos y ellas tienen más explicaciones aún para salirse con la suya.

No comprendemos que nos ignoren o que reaccionen de manera inadecuada a nuestras peticiones u órdenes pese a nuestras muchas explicaciones y, precisamente, ahí nace la frustración, el enfado, la impotencia y nuestras reacciones en función del carácter de cada uno de nosotros. De nada sirve que nos enfademos, frustremos o decepcionemos. Sin embargo, si comprendemos a nuestros hijos y entendemos por qué actúan como actúan, no nos enfadamos. Con ello nos quitamos de encima uno de los mayores detonantes de las grandes discusiones y la falta de comunicación de las familias: te digo, no haces, me enfado, te enfadas y terminamos a gritos y sin hablarnos.

El cerebro triuno que tanto nos despista

Comprender a nuestros hijos e hijas es más sencillo si entendemos biológicamente cómo funciona su cerebro.

Los seres humanos tenemos tres cerebros, el cerebro triuno, concepto que aportó el neurocientífico norteamericano Paul MacLean:

- El reptiliano, el más antiguo y el primero que desarrollamos, está relacionado con los comportamientos predecibles y actúa de manera simple e impulsiva, automática, dejándose guiar por los instintos. Lo compartimos con los animales menos desarrollados (como los reptiles) y no tiene ni siente emociones, simplemente, como si estuviese ejecutando un código programado genéticamente, actúa en función del estado fisiológico de nuestro organismo. Comienza a desarrollarse en el útero materno y ya se muestra en los recién nacidos cuando respiran, comen, duermen o lloran si están incómodos. Sus respuestas son directas y reflejas.
- Por otro lado, está el cerebro emocional, que aparece en los mamíferos más primitivos, y, como su nombre indica, está íntimamente relacionado con las emociones. Sigue siendo un cerebro inconsciente. En él se encuentra la amígdala, clave en la capacidad de sentir emociones asociadas a nuestras experiencias.
- Por último, está el cerebro racional (el neocórtex), que está desarrollado en el ser humano y acoge las capacidades cognitivas, la consciencia, la razón.

¿Por qué nuestros tres cerebros son importantes para entender a un niño, una niña o un adolescente? Porque en estos está mucho más desarrollado el cerebro emocional. En la adolescencia se hace mucho más evidente; con la revolución hormonal, esta parte gobierna el cerebro. Por eso, un chaval o una chavala tan pronto ríe como está triste o enfadado. Debemos considerar estos cambios de ánimo como algo completamente normal siempre que no sobrepasen ciertos límites, en cuyo caso debemos descartar con un especialista si hay algún tipo de trastorno.

Por el contrario, la corteza prefrontal o el cerebro ejecutivo es el último en desarrollarse. Según los neurocientíficos esta parte del cerebro no se cierra hasta los 25 años, edad que algunos expertos están alargando ya hasta los 30. Los niños y los adolescentes no razonan como creemos que deberían hacerlo porque viven en la emoción pura, no en el para qué ni en el por qué hacer las cosas.

> Los adolescentes se rigen por el cerebro emocional, por eso tan pronto ríen como están tristes o enfadados.

El elefante, el jinete y el camino

Respecto a nuestro cerebro emocional y racional, hay una metáfora que el psicólogo Jonathan Haidt utiliza para entender mejor el comportamiento humano y que me gusta llevarla al campo de la educación. Es la historia del elefante, el jinete y el camino.

Imaginemos que el elefante es nuestro cerebro emocional, el de la gratificación inmediata, y el jinete, a lomos del animal, es el cerebro racional, el que planifica, el que se esfuerza. Si el elefante no está domado, el jinete se escurrirá por la trompa y será aplastado por el elefante. Esto se ve claramente en los niños, pero también en los adultos, en personas que no son capaces de controlar sus emociones. Quienes tienen una buena gestión emocional también se enfadarán y en un momento dado pueden bloquearse, pero finalmente sabrán manejar al elefante, aunque haya hecho amago de tirarles por la trompa.

La educación consiste en enseñar a nuestros hijos e hijas a domar al elefante; en conseguir que el cerebro relacional tenga la suficiente capacidad para manejarse con valores y normas; en formar en la responsabilidad; en definitiva, en hacer que el jinete que maneja al elefante tenga sentido común.

El sentido común no implica hacer desaparecer al elefante, no, pero sí es necesario encontrar un equilibrio e intervenir en el camino para

facilitar el recorrido. Nuestra función es enseñarles a gestionar sus emociones y su entorno para allanar el trayecto, que deben ir haciendo ellos con cada vez más autonomía.

> El elefante es el cerebro emocional; el jinete, el racional. La educación consiste en enseñar a domar el elefante, no hacerlo desaparecer.

Hay una anécdota que explica muy bien la importancia de que el jinete sepa manejar al elefante con sentido común. Un chaval de 16 años quería comprarse una moto, se lo comentó a su padre y este le preguntó: «¿Tienes dinero?», a lo que este respondió que no. El chico, que ya por entonces estaba haciendo algunos trabajillos para ganarse un dinero, ahorró durante meses hasta el último céntimo de lo que ganó.

Cuando tuvo el dinero suficiente para comprarse una moto, fue a decírselo a su padre. Este le preguntó: «¿Estás seguro de que quieres una moto?». El chico asintió y el padre, que estaba fumando en esos momentos, le dijo: «Si tan seguro estás de que quieres esa moto, apaga este cigarro en tu mano». El chaval estaba tan obcecado con la idea de tener esa moto que se dispuso a apagar el cigarro en su mano. El padre actuó rápidamente impidiéndole hacerlo y le espetó: «¿Tú crees que alguien que está dispuesto a apagarse un cigarro en la mano tiene el suficiente sentido común para conducir una moto?».

Cuando padres e hijos entran en una lucha de elefantes

Me sirvo de la metáfora del elefante para explicar ese círculo vicioso en el que nos metemos a menudo de enfadarse uno, enfadarse el otro y terminar «como el rosario de la aurora». Eso se produce, habitualmente, porque cuando vence el elefante de nuestro hijo o hija dejamos suelto al nuestro también, no comprendemos su reacción, nos ponemos a su altura y se desencadena el conflicto a modo de lucha de elefantes.

¿Qué ocurre cuando dejamos salir a nuestro elefante? A menudo

nuestro hijo o hija se enrabieta, se va a su habitación y, como niño o adolescente que es, a los pocos minutos vuelve en un campo emocional completamente distinto queriendo hablar con nosotros de cualquier otro tema que le ocupa en ese momento. Su elefante ha vuelto al camino. El nuestro, sin embargo, sigue gobernándonos y con frecuencia reaccionamos con un «ahora no toca hablar de eso». Pero sí, si le comprendemos, si entendemos los desfases que puede tener su elefante, sí toca hablar.

Eso no quiere decir que no debamos mantenernos firmes con las consecuencias que depara su conducta, pero sin enfados. Por ejemplo, si no hay baño, no hay tele. No hay que discutir, simplemente es así. Esa es la forma de domesticar al elefante. Si tú muestras tu enfado porque no entiendes que reaccione así, él o ella vuelven a enfadarse. Sin embargo, cuando ven que tú no lo muestras, ellos tampoco. No se enfadan porque saben la consecuencia y eso les da la seguridad y estabilidad que necesitan. Saber a qué atenerse evita que su elefante se bloquee; de ahí la importancia de mantener las rutinas.

Comprender, vuelvo a recordar, no es permitir, no es entender que, como ellos son jóvenes, es normal que actúen así y les demos carta blanca para todo. Para educar es necesario comprenderlos por nuestra parte y que ellos sepan que sus acciones o inacciones tienen unas consecuencias. Debe instaurarse una rutina con unas normas y unos límites para que sepan qué es lo que tienen que hacer, cuándo lo tienen que hacer, cómo lo tienen que hacer y qué pasa si no lo hacen. De las normas y consecuencias y de las batallas de elefantes os hablaré más adelante en profundidad.

¿Cómo eras tú en tu infancia y adolescencia?

A la hora de poder entenderles hay algo que siempre me gusta decir a los padres, sobre todo cuando sus hijos e hijas son adolescentes:

«Recuerda las cosas que para ti eran importantes cuando tenías su edad». No nos ponemos en su piel. Mi abuelo me decía: «No me des hombres que hayan valido o valdrán, dame hombres que valgan». Seamos realistas: cómo éramos nosotros. Padres, madres, os pregunto: «¿Cómo erais?». Me hizo gracia cómo lo explicaba un educador, Ricardo Moreno, en un programa con Risto Mejide y Eva Hache, que contaba una anécdota suya como abuelo: estaba viendo cómo su hijo regañaba a su nieto porque estaba poniendo los zapatos en el sofá. Observando la escena, le preguntó a su hijo: «¿Cuánto me pagas por mi silencio?».

Comprender a nuestro hijo es también saber quién es y cómo es y no querer que sea otro. A la mayoría de los padres les cuesta aceptar cómo son sus hijos o hijas o cómo actúan y esto es algo que dificulta educarlos. Muchas veces no los comprendemos porque los hemos idealizado, creamos unas expectativas en torno a ellos que no son reales y luego nos frustramos porque no es ingeniero, no le gusta la pesca o la música. Recuerdo una viñeta que me pareció muy ilustrativa de un padre diciéndole a su hijo: «Cuando seas mayor, elegirás libremente ser un reputado notario como yo».

> Todos hemos sido niños. Una anécdota lo describe: un abuelo que ve a su hijo regañando a su nieto por saltar en el sofá le pregunta: «¿Cuánto me pagas por mi silencio?».

Educar no es intentar cambiar

Cuando los comprendes, los aceptas. Entender a nuestros hijos es también haber aceptado la idea de que no se les puede cambiar. Si yo comprendo, puedo educar, pero no cambiar. Eduquemos aceptando sus virtudes y defectos para conseguir lograr la mejor versión de cada uno de ellos, como defendía el título de mi libro *La mejor versión de tu hijo* (Plataforma Editorial). El niño introvertido nunca será el alma de la fiesta, por mucho que nos empeñemos. Será educado y, en vez de

esconderse detrás de las piernas de su padre o madre, saludará y dirá adiós, pero no se lanzará a hablar abiertamente con otra persona, y no tiene por qué hacerlo. Es introvertido, educado, pero introvertido.

Igualmente, el niño extrovertido tampoco va a cambiar. En su caso, aprenderemos a medir lo que decimos en casa para que no aproveche cualquier oportunidad para contárselo a la vecina o al vecino, pero no cambiará. Aprenderemos nosotros a callar y aprenderá él o ella, poco a poco, que no todo se puede contar; lo aprenderá sobre todo cuando cuente el secreto de un amigo y este se enfade con él.

> Eduquemos aceptando sus virtudes y defectos para conseguir lograr la mejor versión de cada uno de nuestros hijos.

Cuando yo era pequeño y estaba en 1.º de EGB (ahora 1.º de Primaria), nos daba clase la señorita Ana, que no sabía qué hacer conmigo. Cuando me ponía con los que hablaban, les hacía callar; a los que callaban les hacía hablar. Yo era y soy muy hablador. Cuando mi profesora se lo dijo a mis padres, estos no me castigaron ni se enfadaron. Simplemente, con paciencia y constancia, fueron enseñándome cuándo podía hablar y cuándo debía callar. Lo aprendí, sobre todo, hablando de más o de menos; por ensayo-error, el mejor aprendizaje, aunque los errores sean grandes.

Somos únicos e irrepetibles

Respecto al carácter de cada uno, me gusta recordar una leyenda, la de un hombre que vino a mi pueblo a vender genios, pero no vendió ninguno porque cada uno teníamos el nuestro. Cada uno somos como somos, nuestros hijos también. Yo tengo dos hijos, uno de 26 años, que tiene autismo, y uno de 18, que tiene adolescencia. Yo tengo que comprender a los dos. A los padres les digo: «¿Vosotros creéis que mi mujer y yo nos enfadamos con nuestro hijo porque haga cosas de

autista?», a lo que todos me contestan: «No». Y yo les respondo: «Entonces, ¿por qué te enfadas si tu hijo Daniel se comporta como Daniel?». Otra cosa es que corrijamos conductas a base de perseverancia y paciencia, pero sin enfados ni frustraciones.

Cada uno somos como somos, no podemos pretender que nuestros hijos sean lo que no son y no debemos comparar. Debemos comprender, además, que hay chicos que maduran antes que otros física, emocional y mentalmente. Cada uno tiene sus puntos fuertes y débiles.

> ¿Creéis que me enfado cuando mi hijo hace cosas de autista? ¿Por qué te enfadas tú, entonces, cuando tu hijo Daniel se comporta como Daniel?

Las comparaciones solo merman la autoestima. Cuando no paras de decirles «mira qué bien lo hace tu amigo, tu vecino, tu prima o tu hermana» se hunden en la miseria. Mi hijo de 18 años practica ciclismo desde los 6. Nunca se me ha ocurrido explicarle que otro deportista hace el mismo recorrido en menos tiempo que él. Le digo: «Hoy has subido esto en 20 minutos, a ver si mañana lo puedes subir en 19 minutos y 59 segundos».

Somos únicos, somos diferentes. Las comparaciones son odiosas. Normalmente, los padres lo hacen para motivar a los hijos; por la frustración de los propios progenitores, que no aceptan cómo son sus hijos, o bien por expectativas que se han creado en torno a ellos y estos no alcanzan. Pero ese nunca es el camino. Si son muy competitivos intentarán hacer lo mismo que el referente que le pongan, pero si no lo logran se frustrarán y desmotivarán, no lucharán y se sentirán mal. En el caso de los hermanos, además, provoca celos y crea una mala relación y conflictos entre ellos.

Cuando vienen las familias a la consulta, porque su hijo se comporta mal, muchas veces los padres me dicen: «He educado a todos igual y mira cómo me ha salido este». En esos casos, siempre me viene a la cabeza la imagen de un carrito con trillizos: uno no pierde detalle de

nada; otro duerme y el tercero mete el dedo en el ojo del que mira y molesta al que duerme.

Aunque en casa los valores, los modales y las creencias sean los mismos, cada uno necesita una forma de actuar diferente. Lo que funciona con un hijo no tiene por qué funcionar con otro. Has de conocerlos bien para educarlos de la manera que mejor se adapte a ellos.

Educar no es una competición

Educar no es una competición ni entre los propios hijos ni con los ajenos, que parece que siempre se portan bien, al menos según dicen los otros padres, claro. Educar no es una competición para que los hijos sean iguales o mejores que los otros. Simplemente, debemos pensar lo que creemos que es mejor para cada uno de ellos y hacerlo sin comparaciones ni competiciones.

Y esto se consigue con dos ingredientes básicos: firmeza y cariño. No están contraindicados, no son conceptos incompatibles. Hay padres que creen que, si educas con cariño, no puedes poner normas porque eso es autoritarismo. O al revés, si educas con normas, no puedes hacerlo con cariño. Para mí, sin embargo, es todo lo contrario, la clave es la firmeza, enseñando normas y valores, y mucho cariño. Mis hijos y yo nos damos un abrazo de oso todas las noches, comparto muchos momentos del día con ellos, aficiones y preocupaciones, pero eso no quita que ellos cumplan las normas que saben que hay en casa.

> Los ingredientes básicos en la educación son la firmeza y el cariño.

¿Son o se comportan?

Me gustaría romper una lanza a favor de los chicos que muestran problemas de conducta. A la consulta me vienen familias que tienen

problemas con el comportamiento de sus hijos (niños o adolescentes) y el mensaje que estos reciben la mayoría de las veces es que son malos. No es que se les diga directamente, pero ellos lo viven así.

Lo primero que les transmito a los padres es que yo no trabajo con familias que tienen hijos malos, sino con familias que tienen hijos que no se comportan bien. Esto es muy diferente. Y además no se comportan bien porque no saben hacerlo de otro modo. Si un niño o un adolescente reciben el mensaje de que son malos, se comportarán mal por el simple hecho de serlo. Pero si reciben el mensaje de que hoy se han comportado mal, mañana pueden comportarse bien. Recordemos: puedo cambiar lo que hago, no cómo soy.

Por eso hay que tener cuidado con el mensaje que se envía a los hijos.

Lo que hay que hacer es enseñarles a comportarse de otro modo. ¿Y sabéis? Se consigue.

> Es muy distinto el mensaje «eres malo» que el de «hoy te has portado mal».

Todo se educa

«Todo se educa». Es una frase que repito a menudo y que me gustaría que os grabaseis en mayúsculas. Creo firmemente en ella.

En la asesoría familiar, cuando acuden los padres y me hablan de los problemas de sus hijos, siempre se refieren a ellos con frases como «no es responsable», «no tiene motivación», «es perezoso», pero acostumbro a decirles que se les ha de enseñar a hacer todo esto. Es cierto que la individualidad de cada persona y las circunstancias influyen. Pero ser padres significa que has de educar a tu hijo con las circunstancias que te rodean. Se han de buscar las estrategias para enseñarles a esforzarse, a ser responsables, a perseverar, etc.

Sé que en determinadas situaciones es difícil, como la personalidad de los hijos o el hecho de que padezcan algún trastorno como el TDAH o

cualquier otra entidad. A pesar de ello, hay que educarlos y conseguir la mejor versión de cada uno. Soy consciente de que en ocasiones se hace muy cuesta arriba, es muy difícil y se llega a la desesperación, pero, poco a poco, con perseverancia, se consiguen esos avances.

La educación no es como las matemáticas. No hay una fórmula exacta que me asegure que siempre va a dar el mismo resultado a corto plazo. Mi hijo adolescente no me dice a todo que sí, pero utilizo estrategias y herramientas que tengo y quiero compartir en este libro para poder educar a nuestros hijos y, sobre todo, para saber cómo actuar. Si algún día se nos acaba la paciencia y nuestro elefante se empeñe en salir de paseo, no nos fustiguemos, ya se calmará porque, con cariño y firmeza, al final, lo que reinará es el sentido común.

> Las circunstancias personales de cada familia, de cada padre y de cada hijo, pueden llevar a la desesperación, pero con perseverancia se consiguen avances.

No soy ningún gurú, solo una persona con un método basado en el sentido común, al cual en muchas ocasiones se nos olvida recurrir. Mi objetivo, a través de estas páginas, es compartir mi punto de vista, los pilares sobre los que se asienta mi sistema educativo; luego, cada familia debe adaptarlo a sí misma, a los caracteres de los padres y de los hijos, según las circunstancias de cada uno y la edad.

Me gustaría romper también una lanza a favor de los padres. Me suelen decir, con mucho desánimo, que no lo están haciendo bien, pero a mí me gusta responder que no es que lo estén haciendo mal, sino que la forma que están utilizando no da los resultados que esperaban. Con las herramientas adecuadas cambia la manera de educar. La solución existe. Recordad: TODO comportamiento SE EDUCA.

Recordemos

- No se puede educar si no se comprende.

- Cuando no comprendemos que nos ignoren o que reaccionen de manera inadecuada a nuestras peticiones, sentimos la frustración, el enfado y la impotencia.
- Comprender no significa permitir. Los hijos necesitan saber que hay unas normas que les proporcionan estabilidad y seguridad.
- Los hijos no entienden ni quieren entender. Solo saben del aquí y el ahora, del deseo y la satisfacción inmediata.
- Su cerebro límbico (el de las emociones) está muy desarrollado y el racional todavía no se ha formado.
- Cuando nos enfadamos por sus reacciones y nos ponemos a su altura, el único logro será un monumental enfado de unos y otros y cero aprendizaje.
- Educar no es intentar cambiar a nadie. Comprender a nuestros hijos es también saber quiénes son, cómo son y no querer que sean diferentes.
- Las comparaciones son odiosas. Solo consiguen frustrarles y mermar su autoestima.
- La firmeza y el cariño son los ingredientes básicos de una buena educación.
- El objetivo de nuestros hijos no es hacernos la vida imposible. No hay niños malos, sino conductas inapropiadas. Se comportan así porque no saben comportarse de otra manera.
- Todo se educa.

2.
Conductas de los hijos
(elefantes «borrachos» haciendo zigzag por nuestras vidas)

«Soy madre de dos niñas y un niño, siempre me he creído una madre con poder y liderazgo —y todo ese rollo— en el terreno profesional y creía también que en el personal. Es increíble que mi hija pequeña sea la que me haya puesto en jaque mate». Rocío comienza así a narrar su peor pesadilla:

> «Los problemas con Vera empezaron cuando era muy pequeña, pero yo no lo quería ver. Lo achacaba al carácter, pensé que se le pasaría. Con 9 años no se dormía si no me acostaba con ella en la cama. Cuando por fin caía rendida, salía a gatas de su habitación para no despertarla. En realidad, yo aceptaba esa situación. Con mis otros hijos, que se llevan con ella 6 y 3 años, nunca había pasado nada parecido. Vera empezó a tener rabietas continuamente, cada vez que no conseguía algo, y sin darme cuenta la familia se fue organizando en torno a ella, a lo que le gustaba y lo que no. Poco a poco se fue saliendo con la suya hasta que ya no fui capaz de gestionar la situación. Simplemente mandaba ella. Cuando aquello se hizo insostenible y ya no podía mirar hacia otro lado, entré en un angustioso pozo de flagelación como madre y de desesperación.
>
> Un día me llamaron del campamento al que iba todos los veranos desde que tenía 5 años con sus hermanos. Tuve que ir a por ella, a 600 kilómetros de casa, porque la niña obligaba a los monitores a dormir con ella y solo quería verme a mí. Cuando llegué, estaba tan feliz, como si nada hubiese pasado, me

preguntaba cómo íbamos a celebrar su décimo cumpleaños, que era al día siguiente. Yo no daba crédito a lo que veía y oía, estaba muy enfadada y le dije que estaba castigada y no habría celebración de cumpleaños. Entonces, terminó de saltar todo por los aires. Se pasó cuatro horas seguidas llamándome de todo, diciéndome que ella hacía lo que le daba la gana y que yo no mandaba, insultándome, tan pronto reía, como lloraba, daba tales portazos que terminó arrancando los marcos de las puertas. Fue un verano horrible, aquella reacción se convirtió en algo diario. Llegó a tirar una mesa con la comida puesta porque no le gustaba. La situación se hacía cada vez más insostenible porque, además, focalicé toda la atención en ella y desatendí a los mayores, que dejaron de obedecer. Llegó el comienzo de curso y Vera iba solo cuando le apetecía. Por las mañanas, cuando sonaba el despertador, solo quería morirme, pensando en de qué humor se levantaría. La castigaba, le daba en la boca, pero nada me funcionaba. Llegó el día en que, si yo levantaba la mano, ella también, me tenía aterrorizada. Ya no sabía qué hacer. Pensé que podría ser *bullying*, pero el colegio no era el causante del problema. Durante seis meses estuvimos yendo a un psicólogo, previo paso cada día de consulta por alguna tienda para comprarle lo que ella quisiese porque, de lo contrario, no iba. Tampoco aquello funcionó. Me toreaba a mí y engañaba al psicólogo, le decía que yo tenía la culpa de todo. ¿Tendría Vera alguna enfermedad mental?, me pregunté, pero eso también se desestimó. Mi casa era ya una batalla campal, no podía más».

> «Por las mañanas, cuando sonaba el despertador, solo quería morirme, pensando en de qué humor se levantaría. Mi hija me tenía aterrorizada. Me fue devorando hasta que tuvo todo el poder».

¿Consecuencias o castigos?

En esta situación límite conocí a Rocío, estaba desesperada. El suyo no es un caso aislado, aunque no es algo de lo que se suele hablar. Los hijos e hijas de los demás siempre parecen perfectos. Sin embargo, este tipo de situaciones son más habituales de lo que pensamos; hay casos más o menos extremos, pero hay muchos en los que la vida en casa se

convierte en un infierno para los padres y los hijos. Los mayores están perdidos, los más jóvenes también.

Sucede en estos casos que los niños o adolescentes quieren salirse con la suya siempre o, simplemente, no aceptan un no. Cuando no consiguen lo que quieren, reaccionan con una rabieta. Lo que ocurre es que esta rabieta, en estos casos, no es simplemente algo típico de la edad, sino una mala gestión de la frustración que hace que los padres también reaccionen de un modo poco racional, por lo que se convierte en un conflicto.

Cuando hay conflictos de este tipo en casa frecuentemente hay un problema que se ha de solucionar. Este no se soluciona con la edad, crece, al igual que los hijos. Y no es lo mismo una rabieta de un niño de 6 años que la de uno de 16. Por ello es necesario buscar ayuda cuanto antes.

Para solucionar estos graves problemas, hay que enseñar a los hijos a gestionar las emociones, se ha de recuperar la autoridad y, sobre todo, se ha de mejorar la relación en casa comprendiendo a los hijos y fomentando una buena comunicación.

Esto pasa por establecer unas normas y unas consecuencias y, lo que es muy importante y no me cansaré de repetirlo, no enfadarse cuando se saltan esas normas ni cuando se aplican esas consecuencias. Y, sobre todo, no llevándoselo al terreno emocional. Debemos pensar que un hijo no tiene como objetivo amargar la vida a sus padres, lo que ocurre es que no sabe cómo comportarse de otro modo.

Una consecuencia no es lo mismo que un castigo. La consecuencia debe ser algo natural, relacionada con una conducta concreta y su objetivo es hacer que se cumpla una norma, no fastidiar al hijo. Las consecuencias han de ser poco gratificantes, pero no dolorosas.

Por el contrario, un castigo suele deberse a una emoción y no se suele cumplir. ¿Os suena eso de «vas a estar dos meses sin móvil» y que esos dos meses se conviertan en dos días a lo sumo? Los castigos no educan. Es la peor forma de intentar enseñar alguna cosa. Lo único que se

consigue es mermar la autoestima de los niños y de los adolescentes. Genera rabia y solo provoca el efecto contrario. Estamos trabajando con un material muy frágil y a veces estas maneras de actuar afectan más de lo que creemos.

> Consecuencia y castigo no es lo mismo. Las consecuencias educan, los castigos merman la autoestima de nuestros hijos y generan rabia.

Para poner una norma y una consecuencia, lo primero que debemos hacer es explicar claramente a los hijos la conducta o el comportamiento que se espera de ellos y tener claro que han entendido el mensaje. De lo contrario, sentirán que reciben un castigo o una consecuencia injusta. En el caso de que no se haya explicado claramente o sea la primera vez que se equivocan, es conveniente hablar con ellos y decirles de nuevo qué actitud han de reconducir.

Después de la primera experiencia errónea que han tenido, les será más fácil aprenderlo. Nuestros hijos no tienen una bola de cristal para adivinar lo que pensamos los adultos y la forma de aprender es el ensayo-error. Démosles la oportunidad de equivocarse y enmendar su error. Aprenden por ensayo-error y, no lo olvidemos, también de las experiencias positivas. Si valoramos lo que hacen bien, volverán a repetirlo.

Rocío me contaba cómo se fue desarrollando la vida familiar cuando se empezaron a poner unas normas y unas consecuencias en su hogar.

> «El primer mes fue muy duro —recordaba—. Establecimos unas normas con Fran. La idea es que él supervisara su cumplimiento. Las escribimos en un papel y las colgué en la puerta de la cocina. “Qué clase de mujer eres que tiene que venir un hombre a poner normas en tu casa”, me gritaba Vera. Sin enfadarme, volvía a colgar las normas y cada vez que se las saltaba ella o sus hermanos, me dirigía muy tranquila y decía: “Cariño, tú puedes hacer lo que quieres, eres libre de elegir, pero ya sabes que hay unas normas y unas consecuencias”. Vera se enfadaba más aún con mi actitud: “Pareces tonta hablando así”, me gritaba mientras empezaba su retahíla de insultos. Si la

norma no le interesaba, incluso probaba a decir: “Seguro que esa norma no es de Fran, seguro que te la has inventado tú”. Seguí muy constante con mi actitud y hoy es otra niña. Tiene un carácter fuerte y se sigue enfadando, pero al minuto se calla porque sabe que no conseguirá nada. Sabe lo que tiene que hacer y, si no lo hace, las consecuencias que eso supone. Mi vida ha cambiado por completo, no me altero, no me pongo nerviosa, mi forma de hablarle es completamente distinta. Llegó un momento en que solo sabíamos hablar a gritos, he llegado a correr detrás de ella y arrastrarla del pelo. Ahora yo soy otra y ella también. Han sido momentos muy duros, pero me he implicado a rajatabla, he perseverado minuto a minuto y ha funcionado».

> Ellos no tienen una bola de cristal para adivinar lo que pensamos los adultos. Su forma de aprender es el ensayo-error. Démosles la oportunidad de equivocarse y enmendar su error.

Recobrando la autoridad perdida

Rocío fue recobrando poco a poco la autoridad perdida, primero resguardándose en que las normas las ponía yo, ya que en situaciones como la suya es más fácil sostener la disciplina amparándose en otra figura de autoridad. Después, con su tenacidad y esfuerzo, pasó a desempeñar ella el rol de la autoridad. Recuperó también la confianza en sí misma y la confianza y estabilidad de Vera. Ahora, las normas les proporcionan tranquilidad, saben a qué atenerse. La firmeza les da estabilidad.

Para entender la importancia de las normas y su actitud cuando no las hay, a mí siempre me gusta contar la historia del fuet. Imaginaos que habéis tenido un día complicado en el trabajo, no ha habido tiempo de comer y estáis ya de vuelta a casa pensando en el fuet que tenéis en la nevera. Veis el fuet hasta colgado de las ramas de los árboles por donde pasáis, saliváis, solo pensáis en el fuet. Llegáis a casa, vais corriendo a la nevera y ¡no hay fuet, se lo han comido! Ya os pueden ofrecer jamón ibérico que nada os va a consolar.

Como adultos, seguramente os comeréis lo que haya en casa, algunos entre lamento y lamento y muchos pensando en el fuet que se comprarán al día siguiente cuando salgan de casa. La reacción de un chaval con problemas de comportamiento, por el contrario, sería dar un portazo, enfadarse, pedir de manera reincidente que se le compre un fuet o alguna otra reacción peor. Sin embargo, si desde el principio no da por hecho que le espera un fuet para merendar y sabe que no tiene todo cuando quiere, su reacción va a ser muy diferente. Por eso, debemos mantenernos firmes con las normas y los límites. Saber qué puede ocurrir y cómo actuaremos en consecuencia les hace sentirse seguros.

> Cuando saben en todo momento cómo responderemos y actuaremos, les proporcionamos seguridad, que es lo que ellos necesitan.

Cuando un día una excusa vale y otro día, no

El problema es que muchas veces no saben a qué atenerse. Si no tenemos firmeza, un día gritamos y otro no, si depende de cómo estamos nosotros actuamos de una forma u otra, el chaval vive en una situación continua de tensión, generando constantemente cortisol (la hormona que liberamos ante el estrés para afrontar una situación de emergencia). Si no hay normas y no tienen las ideas claras; es decir, si creen que va a haber fuet y no lo hay, se lía «la de San Quintín» porque su elefante está «borracho» de cortisol.

Volvemos al ejemplo del niño pequeño que no quiere bañarse. Nosotros, padres pacientes, le explicamos con mil y un razonamientos por qué debe bañarse: porque vienes del parque, porque te has manchado, porque estás sucio, porque vas a oler mal, porque has sudado... Ellos, que todo lo cogen al vuelo, utilizarán todos esos razonamientos a su favor. Un día que estéis muy cansados o que tengáis mucha prisa, os dirá que «hoy no he sudado». Y os vendrá genial no

discutir por el baño. «Un día, además, qué más da», os diréis. El problema es que al día siguiente va a decir lo mismo: «Hoy tampoco he sudado». Posiblemente, no le permitiréis que esté dos días sin bañarse y le obligaréis a pasar por la ducha. Si normalmente no quiere y se enfada, esta vez su enfado va a ser mayor porque no entiende que un día valga un razonamiento y al día siguiente no.

Sin embargo, cuando nos mantenemos firmes, el cambio es radical.

Educar en la responsabilidad y autonomía

Las normas enseñan responsabilidad y autonomía. Nos quejamos de que los adolescentes no tienen iniciativa y de que no son capaces de tomar una decisión. Cuántas veces habremos oído decir eso de «tengo que estar todo el día detrás de él, diciéndole lo que tiene que hacer porque, si no, sería un desastre». Eso es a lo que les hemos acostumbrado. Desde mi punto de vista, los educamos diciendo lo que tienen que hacer: dúchate, recoge la ropa, ponte a estudiar, deja el móvil, coge bien el cubierto... Cuando dejas de dar órdenes, ellos dejan de hacer, a no ser que hayan adquirido el hábito. Sin embargo, cuando educamos con la libertad de elegir lo que hacen, conociendo las normas y las consecuencias, aprenden a ser responsables y autónomos.

A mí siempre me gusta poner un símil. Educar es como cuando nos dan el carné de conducir. Cuando aprobamos el examen, hemos aprendido unas normas y las consecuencias que se derivan de no respetarlas y nos dan la libertad para actuar en función de nuestra responsabilidad. Así debemos educar a nuestros hijos, enseñándoles a tomar decisiones e ir soltándoles poco a poco la mano para que sean autónomos.

A veces los padres intentamos motivar a los hijos, ofreciéndoles algún regalo si cumplen con alguna responsabilidad; por ejemplo, si aprueba el trimestre, le compramos un móvil. El problema está en que, si no

aprueba, no es porque no quiera. Normalmente es porque no ha adquirido los hábitos de estudio. Durante la etapa educativa, solemos preocuparnos más por los resultados que por la forma de conseguirlos. Sin embargo, más importante que los resultados es que adquieran los hábitos de estudio y aprendan a esforzarse.

Si siempre les ofrecemos un regalo a cambio de unos resultados, les ocurrirá como la fábula del burro y la zanahoria. Para que el burro tire del carro, se le pone una zanahoria delante, a una distancia intermedia, suficiente para que crea que la puede alcanzar, pero nunca lo logre. El problema es que, cuando el burro deja de ver la zanahoria, deja de tener motivación para caminar y tirar del carro porque no ha adquirido esa responsabilidad.

> Más importante que los resultados es que adquieran los hábitos de estudio y aprendan a esforzarse.

Cómo inculcar un hábito

Educar es enseñar a adquirir hábitos y tener buenos hábitos va a evitar muchos problemas de conducta. Estos son comportamientos inadecuados con los que nuestros hijos actúan cuando el resultado no es el que quieren. Son la mayoría y son los que van ligados a nuestro papel en la educación. No deben confundirse con trastornos de conducta, que van a necesitar tratamiento por parte de un profesional de la salud mental.

Descartadas patologías y/o consumo de drogas y confirmado que es un problema conductual, yo no trabajo con los hijos, sino con los padres en las áreas de comunicación, normas, límites y consecuencias, todo ello desde la paciencia y la tranquilidad, sin enfados, comprendiéndoles, pero no desistiendo en nuestras decisiones.

Si les enseñamos a nuestros hijos que no pueden tener todo lo que quieren cuando quieren, también nos lo tenemos que aplicar nosotros. La educación es un trabajo de años, no podemos esperar que sepan lo

que tienen que hacer, que lo integren y que lo hagan siempre tal cual queremos nosotros.

A la hora de cambiar algún hábito o norma que afecte a su rutina, no se puede hacer por sorpresa para que lo hagan en el momento. Es mejor avisarles con tiempo y decirles que, a partir de un día en concreto, se va a producir ese cambio. Esto les ayudará a ir asimilando lo que va a cambiar. Recordad que los hábitos necesitan tiempo para adquirirlos y que, una vez se ha tomado la decisión, hay que mantenerse firme; si un día se cede y no se cumple, el día siguiente va a costar que actúe como debe.

Inculcados unos hábitos saludables de comportamiento, allanamos el camino para que el jinete y el elefante anden en equilibrio. Cuando aprendemos algo nuevo, tenemos que poner consciencia mientras lo hacemos hasta que lo interiorizamos. Una vez asimilado, lo automatizamos, lo hacemos inconsciente y podemos ir avanzando en otros aprendizajes en consonancia con la edad de nuestro hijo, con la certeza de que ha adquirido unos hábitos que le dan estabilidad.

> Unos hábitos saludables de comportamiento allanan el camino para que el jinete y el elefante anden en equilibrio.

Volviendo al ejemplo de conducir. Yo puedo ir al director de la Dirección General de Tráfico y darle todo tipo de razonamientos para que entienda la necesidad de aumentar el límite de velocidad en las autovías. Él alegará todo tipo de razonamientos para que entienda por qué no se puede aumentar. Seguramente, no me convenza. Me iré, eso sí, con las normas y consecuencias claras, pero pensando que yo soy quien tiene la razón.

Cuando los padres ponemos una norma, no tenemos que intentar convencer a nuestros hijos. No ponemos las normas porque un día nos levantemos iluminados, tienen una explicación, pero ellos no tienen por qué entendernos. Es como si hablásemos idiomas distintos, por mucho que les expliquemos, no nos entenderán. Por eso, la fórmula es

establecer normas y consecuencias con firmeza y cariño, sin enfados.

¿No has recogido la ropa sucia tirada en el suelo? No hay problema, cada prenda sin recoger la confisco 15 días. Cuando estén unos días sin su camiseta o pantalón favorito, van a aprender a echarlos al cesto de la ropa sucia. Tomada la decisión, sea la que sea según los valores y criterios familiares, debemos hacerlo con firmeza, sin titubear, porque de lo contrario, ya sabéis, el elefante se volverá «borracho» de cortisol. Perderemos todo el camino ganado, nosotros y ellos. Por cierto, si aplicáis esta norma y esta consecuencia, permitidme un consejo. Cuando confisquéis la ropa, haced una foto de la prueba del «delito» para enviársela, pero no se la mandéis cuando esté en el salón de casa porque el elefante «borracho» de cortisol irá a su habitación o a donde estéis hecho un animal salvaje. Mejor mandádsela cuando esté fuera de casa, cuando vuelva se le habrá pasado la emoción y estará más tranquilo.

Mentiras y manipulaciones

El elefante, os recuerdo, necesita firmeza y constancia. Como avanzaba en páginas anteriores, si un día una excusa vale, ¿por qué no utilizarla al día siguiente? De niños es el baño, como el ejemplo que hemos puesto antes, pero según pasan los años, las exigencias son mayores. Llegará el día en que te dicen que van a llegar más tarde porque es el cumpleaños de su amigo Mario. Si ese día hay permiso para retrasar la vuelta a casa sin consecuencias, os aseguro que con el paso del tiempo nuestro hijo se va a convertir, casualmente, en el niño con más amigos del mundo. Va a tener 365 amigos que, casualmente, cada uno va a cumplir años un día de los 365. Todos los días va a tener cumpleaños. Si un día ha funcionado esa excusa, ¿por qué no va a valer el resto?

Ellos buscan la forma de conseguir las cosas. Para evitar esto deben saber que hay una norma que se aplica sin enfados e, insisto de nuevo, esto es muy importante. De lo contrario, si cada vez que hacen algo que

no nos gusta, saben que por nuestra parte habrá gritos o enfados, lo que van a hacer es mentir. Si nuestro hijo tiene claro que no le vamos a regañar, que cuando decimos que no es no y que ha de cumplir con las responsabilidades que le fijamos, no mentirá. Las mentiras comienzan a surgir especialmente en la adolescencia, cuando empiezan a querer más libertad y a demandar cosas que no gustan a los padres. Cuando entran en ese círculo de mentir, es difícil salir. Las mentiras se hacen cada vez más grandes.

Las razones por las que mienten suelen ser para evitar un castigo, una charla seria o una consecuencia ante una actitud que saben que no les gusta a los padres, para conseguir lo que quieren o, incluso, porque ellos mismos se sienten mal por algo que han hecho. Puede ocurrir también que no quieran hacer sufrir a los padres por algo que han hecho que ellos consideran normal y los padres no entienden.

Según la doctora Nancy Darling (psicóloga experta en adolescencia), el 98% de los adolescentes miente a sus padres. Más que a la mentira o sus consecuencias, yo doy más importancia al hecho de mentir, primero, porque quien miente pierde la confianza en una relación y es muy difícil recuperarla; segundo, porque deben asumir sus responsabilidades.

Además de las mentiras, los chavales también recurren con asiduidad a la manipulación. Su objetivo es siempre conseguir algo. La manipulación viene acompañada de un compromiso: «Déjame hoy y te juro que mañana hago lo que tú quieras». Los resultados nunca van a ser favorables: al día siguiente, nuestro hijo se saldrá de nuevo con la suya y, si no lo hace, el enfado será monumental. Por su parte, los progenitores manipulados se sienten también frustrados, engañados e incapaces como padres.

> Las mentiras hacen que perdamos la confianza en ellos y les evitan asumir responsabilidades.

La manipulación también la utilizan para hacer sentir mal. Cuando les recuerdas las consecuencias que acarrea no cumplir las normas, en

ocasiones, reaccionan muy enfadados con un «¡eso es una amenaza!». Y lo peor es que, por lo general, les respondemos más enfadados aún o sintiéndonos mal, haciéndonos pequeños. Cuando nos mostramos firmes ante sus reacciones, el elefante «borracho» de cortisol se va apaciguando porque sabe a qué atenerse. Los chavales son menores, pero no tontos y, si te cogen la medida, el problema será mayor porque pierdes toda autoridad.

Cuando pierdes la autoridad, el elefante «borracho» tiene todas las de ganar. Por eso, para mí es muy importante no trabajar en la emoción, que no se puede controlar, sino en la conducta, que el chaval tenga claro qué ocurre ante qué acciones o inacciones; así, no generará ese cortisol que le desboca y le controla.

Recordad que su objetivo no es amargarnos, se comportan mal porque no saben hacerlo de otra manera. Lo están pasando mal. Es el elefante «borracho» el que actúa y ese elefante nos necesita a nosotros, nuestra comprensión, no el regañar, gritar o recordarles a cada momento su mal comportamiento. No hay nada peor para una persona que le recuerdes algo que no ha hecho bien. Necesitan tanta firmeza como cariño.

Yo no trabajo con chicos malos. Esta idea es importante y por eso insisto tanto en ella, trabajo con chicos que no se comportan bien y la responsabilidad de hacer que se comporten del modo adecuado es de los progenitores. Esto no debe hacernos sentirnos culpables porque hemos fallado como padres, hacemos lo que creemos que es mejor para sacar adelante a nuestros hijos. Sin embargo, no siempre el resultado es el deseado. Pero el resultado se puede cambiar si cambia nuestra actitud.

> Aunque nos cueste creerlo, el objetivo de nuestros hijos no es amargar la vida de los padres. Se comportan mal porque no saben hacerlo de otra manera. Los padres y madres, tampoco.

Cuando era pequeño, celebrando unas navidades en familia, recuerdo que justo antes de la cena uno de los niños que estábamos reunidos, de once años, tiró una silla al suelo por un enfado. Su padre le dijo que la

recogiera y él se negó. Se lo repitió varias veces y él se negó otras tantas. El padre, muy enfadado, le pegó. Aquello tampoco dio resultado. El elefante del padre se empoderó tanto que, finalmente, otros padres tuvieron que interceder para evitar que aquello fuera a más. ¿Sabéis cómo terminó la silla? En el suelo.

A veces es mejor perder la batalla momentáneamente para evitar que las cosas se salgan de quicio. Perder los papeles puede arrastrarnos a hacer cosas de las que luego nos arrepintamos. Con un simple «recoge la silla o no cenas en la mesa con nosotros» hubiese bastado. Sin enfados ni conflictos. Pero, a veces, nos cuesta gestionar esa sensación de que se salgan con la suya en ese momento.

El «déjalo que se estrelle» acaba con la familia estrellada

Algunos padres defienden eso de «déjalo que se estrelle, ya aprenderá». Me parece un grave error. Los niños no tienen su parte emocional domada ni la racional desarrollada, por lo que, si no les seguimos acompañando muy de cerca en la educación, lo único que conseguiremos es que se pierdan más aún. Los comportamientos inadecuados no desaparecen con la edad, como se suele decir con el «ya madurará». No solo no desaparecen, sino que crecen y se desbocan.

Los niños suelen dar por hecho que todo les corresponde y lo dan por hecho porque así se lo hemos hecho saber desde su infancia. Cuántas veces nos ha pasado a mi mujer y a mí, como a vosotros, que nuestro hijo ha venido diciendo, por ejemplo, que ese viernes va a casa de un niño a jugar. Nuestra respuesta desde pequeño ha sido siempre la misma: «Voy no, ¿puedo ir?». No pueden darlo por hecho, deben pedir permiso. Cuando tenía 15 años, un día nos dijo: «¿Puedo ir a comer con mis amigos?». La respuesta fue: «Sí». ¡A esa edad lo había asumido!

Para mí, este pequeño detalle diferencia entre «yo hago lo que quiero» o «tú eres quien desempeñas el rol de la autoridad como padre».

Cuando, además, dan por hecho que van a hacer algo y no les das permiso, no lo entienden y llega el enfado monumental. Cuando dicen «voy a hacer» ya lo están haciendo. Sin embargo, si saben que han de pedir permiso, están calmados.

No hay que perder la paciencia y seguir «picando piedra» sin enfados. Simplemente, tener la certeza de que lo que estamos haciendo es lo correcto y que, con el tiempo, irán aprendiendo.

> No debemos permitirles dar las cosas por hecho, deben pedirnos permiso. Es la diferencia entre «hago lo que quiero» y «tú desempeñas el rol de la autoridad».

El vínculo emocional se convierte en punto débil… o fuerte

Educar es la mayor responsabilidad que tenemos en la vida, pero esto lleva tiempo, constancia, perseverancia, esfuerzo y sacrificio. Como os decía, enseñar un hábito sencillo a un hijo no quiere decir que lo asimile en el momento ni que lo mantenga siempre. Es importante tener presente que en la educación las cosas van despacio y que se ha de ser muy constante y perseverante.

Me vienen a consulta expertos que dicen que trabajan con 30 adolescentes y no entienden cómo no pueden controlar a su propio hijo y es él quien les controla a ellos. Es lógico, el vínculo emocional que tenemos con ellos es muy grande, es una carga muy potente y, a veces, las estrategias no son fáciles de cumplir. Entonces, necesitamos que alguien nos guíe o nos forme. Hacemos cursillos para todo y la mayor responsabilidad que tenemos en la vida, que es educar, se da por hecho.

No por el simple hecho de tener un hijo sabemos educar. Si estamos siendo conscientes de que nuestra forma de actuar no nos funciona, ¿por qué no probar otros métodos educativos?

> El vínculo emocional que tenemos con nuestros hijos es muy grande,

> es una carga muy potente y, a veces, las estrategias no son fáciles de cumplir.

Einstein decía que «ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó». A los padres nos faltan herramientas para gestionar la educación de nuestros hijos en la sociedad actual. De poco sirve leer dos libros o hacer dos cursillos; las pautas deben adaptarse en función del carácter de nuestros hijos, del nuestro, nuestros valores, nuestras circunstancias vitales. Por eso, mi objetivo en este libro, como os he avanzado, es ofrecer los cimientos de un método educativo, luego debéis ser vosotros quienes construyáis sobre esos cimientos y añadáis los ladrillos, el cemento y la pintura con mucho mimo.

> Debemos aprender a construir nuestro propio hogar en función del carácter de nuestros hijos, del nuestro, los valores familiares y las circunstancias.

Para la construcción de vuestro hogar es clave gestionar las emociones, de las que hablaremos más adelante, pero antes de llegar a ellas hagamos una parada importante. Ya hemos visto las conductas habituales de los hijos, pero ¿cuáles son las conductas habituales de los padres? ¿Qué tipo de padres somos? ¿Dónde erramos, inconscientemente, una y otra vez? Nos vemos en el siguiente capítulo.

Recordemos

- Consecuencia y castigo no es lo mismo. La primera debe ser algo ya hablado previamente y relacionado con una conducta concreta. El castigo, que suele aparecer como reacción a una emoción intensa, no educa, solo merma la autoestima de los niños y genera rabia.
- Saber que hay unas normas y unas consecuencias si no se cumplen estas, proporcionará a nuestros hijos estabilidad y

seguridad. A nosotros como padres y madres también. Nos permitirá, además, recobrar la autoridad perdida.

- Debemos mantenernos siempre firmes. Si un día una excusa les vale y al otro, no, habremos perdido la batalla y deberemos volver al punto de salida.
- Queremos lo mejor para ellos y eso pasa por educar en la responsabilidad y autonomía.
- Las mentiras y manipulaciones son algunas de las estrategias más habituales que utilizan los adolescentes para conseguir lo que quieren.
- Seamos constantes, perseverantes, pacientes. No es cierto que con la edad ya madurarán, crecerán, pero sin hábitos para una madurez sana emocionalmente. El «déjalos que se estrellen y aprendan» estrella a los padres y a los hijos. Necesitan que los acompañemos, en sus peores momentos más que nunca, ya que están desbordados emocionalmente y no tienen desarrollada la parte racional. Están perdidos.

3.
Conductas de los padres
(ni a mi padre le gustaba Barón Rojo ni a mí el rap)

Recuerdo un chaval que vino a mi consulta después de unos días en los que yo había trabajado con los padres. Charlando con él, me confesó que desde la última sesión se ponía muy nervioso cuando estaba con sus padres porque, cuando hablaba, le miraban muy fijamente, no paraban de mover la cabeza de arriba abajo, asintiendo, y repetían sus palabras.

El comportamiento de los padres respondía a algunos de los consejos que se dan para facilitar la comunicación:

- Asentir con la cabeza o verbalmente cuando nuestro hijo nos esté hablando.
- Repetir alguna frase suya para confirmar que le estamos entendiendo.
- Mostrar interés por las cosas que dice.
- Dejarle expresarse sin interrumpir.
- Escuchar con atención para recordar datos importantes.
- Respetar su opinión y emociones.
- Mostrarnos comprensivos.

Para que el comportamiento de los padres sea más conciliador, las normas deben ir de la mano de la comunicación y, en este caso, los padres, con el deseo de mejorar la relación, estaban aplicando al pie de la letra todas las recomendaciones.

El problema es que, a pesar de las mejores intenciones, los resultados no tienen por qué ser los esperados. Si un padre intenta aplicar unas recomendaciones a rajatabla, está cambiando su manera natural de actuar y eso, además de quedar artificioso ante el hijo, que lo percibe claramente, solo lo hace unas semanas y termina dejándolo de hacer porque está forzando la situación.

Ser nosotros mismos

Para educar tenemos que ser nosotros mismos, adaptar lo aprendido a nuestras circunstancias, no intentar seguir como máquinas un manual de buenas maneras y tampoco, como he mencionado anteriormente, dejarnos influir por lo que dicen, hacen o aparentan ser los otros padres o lo que pueden hacer o dejar de hacer los hijos de los demás.

Es muy importante educar con seguridad, tener claro lo que consideramos mejor para nuestros hijos y hacerlo con sentido común en función de las circunstancias, de cómo son nuestros hijos, de cómo somos nosotros, de los valores familiares y de las creencias. Es muy importante adquirir herramientas para educar, pero igual de importante es personalizarlas.

Si actuamos forzadamente, surgirá un problema añadido. Cuando nos salimos de nuestros valores y creencias, estamos haciendo algo que sentimos que no debemos y lo único que conseguiremos será generar incomodidad en nosotros mismos y en ellos. Al final, es muy importante ser coherentes, que nuestros pensamientos, palabras y acciones caminen en el mismo sentido.

> En educación, es importante adquirir herramientas, pero igual de importante es personalizarlas y adaptarlas a nuestros hijos, a nosotros mismos y a nuestras circunstancias y valores.

A lo largo de estas páginas he hablado de la importancia de comprender

a nuestros hijos, pero igual de importante es comprendernos a nosotros mismos. En el caso de los adultos, el hombrecito, por lo general, tiene más o menos controlado al elefante y ese jinete debe autoevaluarse y ser consciente de su forma de actuar. No nacemos siendo padres ni madres, debemos ser conscientes de que es un trabajo diario de autoevaluación y humildad por nuestra parte para conseguir la mejor versión de nuestros hijos y nuestra mejor versión como progenitores.

La lección de la yegua Diana

Hay una anécdota que me reforzó en esta certeza. Un día fui a montar a caballo con mis alumnos. Mientras ellos montaban yo les observaba desde fuera. Aquellos caballos iban despacio, con un ritmo cansino, uno detrás del otro, y lo que hacía el primero lo hacia el segundo y así sucesivamente. ¡Parecían descendientes de Rocinante!

El encargado, muy amable, me ofreció montar y yo, viendo aquello, no lo dudé. «¡Está chupado!», pensé. Fuimos a las cuadras, donde nos esperaba una yegua preciosa, Diana. La yegua me miró y debió de pensar: «Este no tiene ni idea de montar», algo que no tardaría en comprobar. En cuanto monté, empezó a galopar y me tuve que agarrar a la silla como pude para no caerme. Me habían dicho que tirara de las riendas hacia un lado para que girara o hacia atrás para que parara, pero nada servía, no me hacía ni caso. Entonces me acordé de cuando le dices a tu hijo que haga esto o no haga aquello. Fue el mismo resultado. Al final tuvo que venir el encargado a parar a la yegua para que me pudiese bajar.

Ese día aprendí que no por el simple hecho de subirse a un caballo se sabe montar, al igual que por el solo hecho de tener un hijo se sabe educar. Debemos aprender a educar y estar dispuestos a aprender cada día.

Humildad y coherencia

En educación, tenemos que ser humildes y coherentes. Exigimos a nuestros hijos que nos entiendan, les educamos como a pequeños hombrecitos, pero son niños con comportamientos de niños. No podemos pretender que un niño de 6 años entienda la vida y las circunstancias que nos rodean como nosotros, si nosotros, que somos los adultos, ¡ni siquiera las entendemos muchas veces!

Escuchar a los hijos es fundamental para conocerlos y aprender de ellos. Nos servirá para que se sientan comprendidos y también para cambiar nuestra forma de actuar si esta no da el resultado deseado. Es bueno que nos digan lo que no hacemos bien para ser conscientes. Esto ayudará a cambiar algunas estrategias educativas inadecuadas y, sobre todo, fomentará una buena relación con ellos.

Siempre les exigimos que nos escuchen cuando, paradójicamente, una de las principales quejas de los adolescentes es que no los escuchamos. No solamente debemos escucharlos, sino que también debemos demostrarles que los escuchamos. Para ello, es muy importante crear espacios compartidos a la hora de comer, cenar, acostarse o en momentos de ocio, sin otros agentes externos que nos distraigan, como la televisión o el móvil, para que podamos compartir y comunicarnos, explicar cómo nos sentimos y permitirles a ellos que se expliquen, que hablen de sus inquietudes, su momento vital...

> Escuchar a nuestros hijos es fundamental para conocerlos y aprender de ellos.

¿Cuál es su cantante favorito?

Para comunicarnos con nuestros hijos tenemos que buscar cosas que les interesen y fomentar esa relación, compartir aficiones y, si no las tenemos, mostrarles interés por lo que les gusta, ya sea el fútbol o la

música. Algo que pregunto a los padres habitualmente es: «¿Cuál es el cantante favorito de tu hijo?». Este es un buen termómetro para conocer cómo es nuestra relación actual con ellos.

Recuerdo cuando tenía 15 o 16 años, iba a venir al pueblo Barón Rojo (un grupo de heavy metal y hard rock), y yo estaba como loco por ir a verlos sobre el escenario. Conseguí su casete y, como entre los estudios y el deporte no tenía tiempo para escucharlo, aprovechaba la hora de la comida para ponerlo. Tenía permiso de mis padres, pero estoy seguro de que lo que menos les apetecía era estar comiendo mientras escuchábamos a Barón Rojo, nada que ver con la ópera y la zarzuela que les gustaba a ellos.

Comunicarse es compartir, escucharlos, saber sus gustos y reservar espacios para escuchar, como en este ejemplo, lo que a ellos les gusta, aunque nosotros no lo compartamos. Pero merece la pena porque con ello estaremos construyendo y fortaleciendo algo tan valioso como un vínculo.

Ahora escucho con mi hijo rap, trap y reggaetón. Confieso que no me gusta, no; de hecho, de vez en cuando le pongo con un guiño de humor la canción de «No me gusta el rap», pero, a pesar de que no es mi música favorita, son momentos que no cambiaría por nada porque es plantar semillas en abono fértil y eso no tiene precio.

> Comunicarse es compartir, escucharlos y saber sus gustos, aunque no lo compartamos. Construimos así un valioso vínculo.

Facilitando el camino de la sinceridad

Esto me recuerda otra escena que viví con mis padres cuando era adolescente. Por aquella época, a los chavales nos gustaba ir a ver a torear a las vacas en los pueblos cercanos, a los que íbamos haciendo autostop. Mis amigos no decían nada en casa, ya que sus padres no les dejaban ir. Yo sí tenía la confianza de decírselo. Aunque no les gustaba,

no me lo negaban. Preferían saber dónde estaba a que se lo ocultase.

Nuestros hijos necesitan un espacio de confianza donde no les recriminemos por todo. Esta confianza es necesaria para que la comunicación y el buen ambiente fluyan. Así los hijos pueden hablar casi sin tapujos a los padres y estos les pueden dar su opinión y consejo sobre las decisiones que tengan que tomar.

Los espacios de comunicación compartidos permitirán evitar dos errores muy comunes. Uno es ponerse a hablar con ellos solo cuando hay problemas que solucionar o regañarles. ¿Nos os pasa a vosotros que, cuando alguien os dice «tenemos que hablar», no os suena bien? Con ellos ocurre lo mismo, no podemos solo forzar espacios de comunicación para discutir o regañar.

> Nuestros hijos necesitan un espacio de confianza donde no les recriminemos por todo. Esta confianza es necesaria para que la comunicación y el buen ambiente fluyan.

¿Una conversación o un interrogatorio?

Por otro lado, tendemos a utilizar los momentos de conversación con ellos para interrogarles y no para comunicarnos: «¿Qué tal te ha salido el examen?», «¿Qué deberes tienes?», «¿Qué te ha dicho el profesor?». Nos olvidamos de darles espacio para, simplemente, charlar distendidamente, hablar de sus aficiones, de lo que se han reído ese día o de su tristeza por algo ocurrido; en definitiva, nos olvidamos de querer saber cómo se sienten en realidad.

Vuelvo al ejemplo de los adultos. Si después de un largo día de trabajo, tu pareja solo te pregunta: «¿Cómo ha ido la reunión?», «¿Qué has hecho durante tu rato de descanso?», «¿Cuándo vas a hacer lo que te pedí?» o «¿Qué te ha dicho tu jefe?», solo te apetecerá meterte en una habitación, relajarte y que no te interroguen.

La coherencia implica que no pretendamos de ellos lo que no sabemos

darles. Nos cuesta mucho no enfadarnos y no gritar cuando no cumplen algo. Una situación que no nos gusta suele venir precedida de una situación en la que esperas que tu hijo actúe de una forma distinta y como tú piensas que debe actuar. Pero, ante esto, lanzo las siguientes preguntas: por un lado, ¿te estás poniendo en su lugar?; por otro, ¿tú cumples todas las normas? ¿Lo que le exiges lo haces o solo lo dices? Hay una frase de Umberto Eco que me encanta: «Nosotros somos lo que nuestros padres nos enseñaron cuando no intentaban enseñarnos nada». Nuestro trabajo como padre es que el elefante de nuestros hijos vaya por el camino y, en el 95% de las ocasiones, lo podemos conseguir, pero si nuestro elefante se desboca constantemente es muy difícil enseñarles. Podemos tener un mal día o estar atravesando una situación emocional complicada en la que nuestro hombrecillo sobre el elefante pierda el control, pero son momentos puntuales, comprensibles en todo ser humano y deben ser excepcionales. La normalidad para nuestros hijos debe ser que nuestro jinete y nuestro elefante estén en equilibrio.

Debemos ser coherentes siempre, no solo cuando estamos delante de ellos. Como dice Umberto Eco, aprenden de nosotros en todo momento, más aún cuando creemos que no estamos en modo «educación». Aunque a veces parece que están en su mundo siempre ven lo que nosotros hacemos. ¿A quién no le ha pasado eso de que ves a tu hijo hacer algo y te alegras pensando en que es lo mismo que haces tú? Esto ocurre para lo bueno y para lo malo.

> «Nosotros somos lo que nuestros padres nos enseñaron cuando no intentaban enseñarnos nada».
>
> UMBERTO ECO

La ventana indiscreta

Hace años cuando estudiaba, durante el verano trabajaba de socorrista en una piscina. Un día hablando con la familia que regentaba el bar me

dijeron que había que hablar bajo ya que, a través de unas ventanas altas que daban a la calle, se escuchaba todo. En esto, una niña que estaba escuchando, nos dijo con toda la naturalidad: «Sí, el otro día estuvo escuchando mi madre». Nuestros hijos están pendientes de todo lo que hacemos y decimos. Aunque parezca que van a la suya, el radar lo tienen encendido. Se educa más con lo que se hace que con lo que se dice.

Decirles «no grites» gritando, «no se tiran los papeles al suelo» mientras los tiramos o «da las gracias» cuando nosotros no lo hacemos no es la forma adecuada de educar y, por supuesto, no funciona. Los padres somos el espejo donde se reflejan los hijos. A veces si nos fijamos bien en cómo actúan los hijos, nos ayudará a darnos cuenta de cómo actuamos.

> Aunque parezca que van a la suya, el radar lo tienen encendido. Se educa más con lo que se hace que con lo que se dice. Los hijos son el reflejo de sus padres.

Por otro lado, ambos padres deben ser coherentes en su forma de educar. Si cada uno actúa de una manera, el elefante de nuestro hijo estará siempre «borracho». Para que una pareja funcione, lo ideal es que cada miembro sea diferente, por eso ambos se complementan; esas diferencias enriquecen, pero también pueden ser un enorme obstáculo, sobre todo cuando el hijo está generando problemas.

Por eso, es muy importante mantener una línea de educación clara, saber lo que queremos hacer y, por ser prácticos y realistas, centrarnos en lo que consideramos verdaderamente importante y no salirse de ese camino. Debemos estar especialmente atentos a ese camino que nos hemos fijado cuando hay situaciones tensas, ya que en muchas ocasiones un miembro de la pareja intenta ocultar al otro alguna acción o inacción del hijo para evitar un ambiente más tenso. Esa forma de actuar puede aliviar en algo la situación a corto plazo, pero a largo plazo solo consigue el efecto contrario, que los problemas sean mayores con el

tiempo porque el hijo no sabrá a qué atenerse. No debemos desautorizar al otro progenitor.

> Ambos progenitores, sean pareja o no, deberían estar de acuerdo en las líneas principales de la educación.

No siempre todo es como queremos, a veces nos sorprenden actuando como no nos gustaría, pero si conocemos a nuestro hijo, conocemos a nuestra pareja o al otro progenitor y nos conocemos a nosotros mismos, salir de una situación difícil será mucho más fácil.

El valor de la credibilidad

Junto a la coherencia, considero también muy importante la credibilidad. Para entenderlo, os pongo un ejemplo:

Pensad algún momento en que vuestro hijo os ha prometido algo que luego no ha cumplido, algo que le habéis exigido repetidas veces y el día anterior os ha dicho: «Mañana te prometo que ordenaré la habitación». Cuando al día siguiente llegáis a casa y no lo ha hecho, ¿qué sentís? Pues ese sentimiento es el que tienen ellos cuando no cumplimos lo que decimos. Es importante cumplir lo que se dice y ser coherente con lo que se hace. Es la única forma de tener credibilidad ante nuestros hijos.

Tipos de padres

En definitiva, para que haya una buena relación de los progenitores con sus hijos debe haber cuatro ingredientes: buena comunicación, normas y límites, consecuencias y, sobre todo, cariño. Si falla uno de ellos, se rompe una pata y la relación se hace inestable y compleja. La pata que siempre falla suele definir el tipo de padre o madre que somos.

- **Los faltos de comunicación**

Hace años una madre me contó una anécdota que todavía recuerdo. Cuando su hijo, de 2 años, empezó con la etapa del «¿por qué?» le comentó a otra madre: «Está todo el día con el porqué. ¿Eso cuánto les dura?». A lo que la otra persona le respondió: «Siempre». Hay un tipo de padres que responden a todos los porqués de sus hijos con «porque sí», «porque no» o «porque yo lo mando». Son padres autoritarios que pretenden que sus hijos hagan las cosas porque ellos lo dicen sin motivos ni lógica. El problema es que, cuando los hijos no entienden las razones de por qué deben actuar de una manera u otra, solamente obedecen, no aprenden; son hijos adiestrados, no educados.

Una amiga me contaba recientemente que un día se había quedado al cuidado de su sobrina, de 4 años. Al desvestirse por la noche, apareció bajo sus leotardos un chupachups. A la niña no la dejaban comer dulce, ella ya sabía que, si lo hacía, la reacción iba a ser un grito o castigo, así que ya había aprendido a esconder y mentir. A tan corta edad, por muchas explicaciones que les des, si alguien les ofrece una chuchería, les va a ser difícil decir que no, pero su actitud será muy distinta en función de si sus padres solo le gritan cuando actúa como no quieren o se muestran conciliadores.

Con una actitud autoritaria, los problemas van a crecer en la adolescencia, esa bendita edad que cada vez se alarga más y yo ya veo comprendida entre los 11 y los 48 años. Bromas aparte, en esta época, caracterizada por la necesidad de pertenencia a un grupo, el posicionamiento, el juicio crítico y la rebeldía, el hijo de un padre autoritario va a rebelarse contra tanta presión.

La autoridad hay que ganársela, no por autoritarismo, sino por autoridad moral, siendo puntual si queremos que sea puntual o pidiéndole que no grite sin pedírselo a gritos o porque yo lo mando. Como comentaba antes, algo fundamental en la educación de los hijos es ser coherente. Las cosas no se hacen ¡porque lo digo yo!, sino actuando

con coherencia. Educamos más con lo que hacemos que con lo que decimos.

> El hijo de unos padres autoritarios suele rebelarse contra tanta opresión en la adolescencia.

- **Los faltos de normas**
  Hace unos meses fui a dar una conferencia a un colegio de Málaga. En la entrada había un cartel enorme que decía: «No se cogerán bocadillos, libros ni cualquier otro material olvidado». Eso es muy habitual en la sociedad de hoy, los padres colegas que olvidan su rol e intentan educar a los hijos de igual a igual, sin límites. No somos colegas, somos padres. Nosotros tenemos el rol de padre y nuestros hijos, el de hijos. Si somos amigos perdemos la autoridad y ellos pierden a sus padres. Puedo tener una relación muy buena con mi hijo, pero yo no soy su colega. Soy su padre para lo bueno y para lo malo. Esa actitud de colega no ayuda nada a nuestro hijo porque ellos aprenden por ensayo-error. Como dice el magistrado Emilio Calatayud, todos somos iguales, pero los padres somos más iguales que los hijos. Ante la ley, todos somos iguales, pero yo desempeño mi rol de padre y mi rol no es el mismo que el de mi hijo. Él no puede decidir las normas que regirán nuestra casa.

  Por supuesto estas normas han de ser coherentes y adecuadas a la edad y situación de cada hijo y familia. Y, sobre todo, debemos tener presente que no son para estar nosotros, los adultos, tranquilos, sino para el bienestar, la seguridad y la tranquilidad de nuestros hijos.

  Me contaba un padre hace poco que su hijo, de 12 años, no tenía hora de llegada pero que siempre volvía a las 20 h, sin haberle dicho nada. «Claro —le dije—, la hora a la que vuelven sus amigos. Cuando sus amigos vuelvan a la 1 de la madrugada, él hará lo mismo». Cuando lo que hagan él y sus amigos ya no nos parezca razonable y queramos cambiarlo, entonces aparecerá el elefante

«borracho» porque no entenderá que antes podía hacer lo que quería y ahora no. Ser un padre colega es cómodo porque facilita mucho el día a día, pero según van creciendo las cosas se van a ir complicando.

Los hijos de padres colegas se convierten en adolescentes inseguros, impulsivos, con la autoestima muy baja, muy poca tolerancia a la frustración y mucha inestabilidad emocional.

> Los hijos de padres colegas suelen ser inseguros, impulsivos y con poca tolerancia a la frustración.

- **Los faltos de consecuencias**

  Imaginaos la situación: el profesor de un niño de 7 años llama a los padres para explicarles que su hijo se ha peleado en el patio con otro niño y que habrá unas consecuencias por su actitud incorrecta. El padre o la madre empiezan a buscar todo tipo de excusas ante el maestro, seguros de que su hijo no ha tenido la culpa de nada. El niño carga todas las culpas contra los otros y, ante los padres, asegura que no entiende por qué se ha puesto así el profe cuando él no ha hecho nada. «Es muy injusto. ¿Por qué?», les pregunta. A lo que los padres responden: «Nada, hijo, no te preocupes. Ya sabemos que tú no has sido». Estos son padres sobreprotectores, de los que más abundan actualmente. Lo único que consiguen es desautorizar al profesor, librar a su hijo de la culpa y no darle herramientas que le ayuden a madurar.

  El problema no es que su hijo no sufra las consecuencias de un mal comportamiento, sino que no tiene conciencia de que está obrando mal, por lo cual no tiene nada que corregir. Y esto lo va a convertir en un adulto incapaz de asumir que actúa mal, ya que no aprende a responsabilizarse de lo que hace. Siempre tiene razón, no cambia y no aprende. Además, culpará a sus padres de todo. Facilitarles todo, hacerles todo, evitar que se equivoquen y que corrijan sus errores no les ayuda. En la adolescencia, cuando las

cosas no funcionen como les han enseñado y tampoco le puedan cubrir todo lo que quieren, se enfadarán con la vida. Además se suma que, en esta época, de nada sirve ya lo que quieran los padres; tiene mucho más valor lo que diga su amigo Mario, que tiene 14 años de experiencia vital. La relación, entonces, estará muy deteriorada.

La sobreprotección genera incapacidad de gestionar la frustración de los chavales y, cuando no gestionan la frustración, reaccionan violentamente, rompen, insultan... Es importante trabajar la capacidad de tener una buena relación con tu hijo, manteniendo el rol de padre, la autoridad. Los chavales no saben manejarse ante la adversidad y una de las funciones de la educación es también enseñarles que todo no va a ser como ellos creen. El principio de realidad es algo que han de aprender, y este reza: «Hijo mío, por mucho que yo te quiera, no conseguiré que las cosas sean como tú quieres que sean, ni que pasen cuando tú quieres que pasen».

> La sobreprotección genera incapacidad para gestionar la frustración, lo que provoca que los chavales reaccionen bruscamente, insultando o rompiendo cosas.

- **Los faltos de cariño.** Este tipo de progenitores no suelen dar respuesta a los niños a su por qué porque son padres ausentes, desconectados. No conocen a los hijos y solo intervienen cuando la presión del otro progenitor es muy grande. Entonces, echan una bronca monumental y vuelven a desaparecer. Estos hijos e hijas no conocen el rol del padre, no lo aceptan y, de mayores, les va a costar mostrar cariño. Es habitual, además, que el otro progenitor intente compensar la ausencia siendo excesivamente protector o colega.

> Los hijos de padres ausentes serán adultos a los que les costará mucho

dar cariño.

- **Los cuatro en raya**
  Son los padres que ofrecen comunicación, normas, consecuencias y cariño. Son dialogantes, marcan unas normas y unos límites con unos motivos, conscientes de que no siempre los van a comprender, que sus hijos se equivocan, aceptan que no cumplan y que se impondrán unas consecuencias adecuadas. Un padre conciliador hace que los chavales aprendan a asumir responsabilidades y actuar de forma autónoma, aunque no siempre va a salir todo como nos gustaría. Las consecuencias evitan el desgaste emocional por parte de todos. Perdemos mucha energía yendo detrás de nuestros hijos, insistiéndoles en lo que deben hacer. Cuando se establecen unas normas y unas consecuencias, es mucho más sencillo. No se discute, es lo que hay y ellos lo saben. Son padres con sentido común, que entienden que los niños son eso, niños, y que además cada uno tiene una forma de ser: los hay más movidos, más tímidos, más metódicos, más sensibles... Son distintos y actuamos en función de lo que ellos necesitan. Nuestro trabajo es educarlos, no cambiarlos.

> Los hijos de padres coherentes y conciliadores se convierten en adolescentes emocionalmente sanos, responsables y autónomos.

Niños redondos y niños cuadrados

En una ocasión escuché que hay niños redondos y niños cuadrados. A los primeros les pones el pañal y todo sale redondo: comen bien, duermen bien, son estudiosos, deportistas, te gustan sus amigos... En los cuadrados, todo sale al revés. Serán redondos o cuadrados, vendrán como vengan, pero nuestra misión es estar ahí para educarlos y acompañarlos.

No obstante, no olvidemos que la mejor versión de un hijo va a distar mucho de la mejor versión del hermano o la hermana. No etiquetemos, no comparemos. Las etiquetas, exclusivamente para la ropa, porque pasan a formar parte del ADN de la personalidad. Un chaval de 8 años me contestó cuando le pregunté por qué se portaba mal: «Porque soy malo». Eso no se lo ha inventado, eso se lo ha dicho alguien y lo ha interiorizado. Recuerdo otro niño que un octubre me vaticinó que no iba a aprobar. «Pero si acaba de empezar el curso, por qué dices eso», le pregunté. «Porque soy un vago y voy a suspender», me respondió. Es el efecto Pigmalión, la influencia que una persona puede tener sobre otra en función de la imagen que tiene de ella. Nuestros hijos van a ser fieles a nuestras palabras. Si le digo que es un torpe porque siempre tira el vaso, se le va a caer. Es mucho más efectivo decirle: «Hoy se te ha caído el vaso, cógelo con las dos manos». O bien: «Hoy no has estudiado, mañana lo has de hacer».

Yo acostumbro a decir: «Una persona puede cambiar lo que hace, pero no lo que es».

> Nuestros hijos, fieles a nuestras palabras, van a ser lo que les digamos que son: buenos o malos, esforzados o perezosos, torpes o hábiles. Las etiquetas, para la ropa.

«Eres», «nunca», «siempre»: palabras a prohibir

Deberíamos prohibir de nuestro vocabulario palabras como «eres», «nunca» o «siempre». En vez de decir «no estudias nunca» apostar por «no has estudiado hoy»; en lugar de «siempre se te cae...», «se ha caído, prueba a cogerlo más fuerte» o en sustitución de «siempre llegas tarde», «has llegado tarde». Los padres muchas veces potenciamos la mala conducta de nuestros hijos con nuestras palabras, vaticinios, etiquetas y comparativas. Cuidemos lo que les decimos.

Cuando vienen familias a la asesoría familiar con hijos con problemas

de conducta, a los niños a partir de 9-10 años les hago un sencillo ejercicio para conocer su punto de vista. Frases que reflejan a menudo son: «mi madre o mi padre me hacen sentir una mierda», «lo encuentran todo malo en mí», «a veces me dejan en ridículo delante de los demás» o «siento que me tratan de forma despectiva».

Si les digo a los padres que deben comprender a sus hijos, sería incoherente por mi parte no entender también a los adultos. Cuando hay problemas en casa con la conducta de los hijos, es habitual que se acaben enfadando, haciendo y diciendo cosas que lo único que consiguen es destruir la autoestima de los chicos y empeorar la relación y su conducta. El lenguaje que se usa con los hijos es fundamental para educar en positivo. Hay que fijar normas y límites y consecuencias si no se cumplen, pero no hay que enviar mensajes negativos que dañan mucho a los hijos. No se le da al lenguaje la importancia que tiene. Unas palabras pueden hundir a una persona o, por el contrario, hacer que consiga cosas que ni ella misma creía.

> El lenguaje que se usa con los hijos es fundamental. No hay que enviar mensajes negativos porque hacen mucho daño.

Dedica tiempo a tus hijos

Hace poco hablaba con mi madre y me comentaba que a mi padre le encantaba que cuando iba a Ejea, mi pueblo, siempre lo llevaba conmigo a todos los lados. Desde siempre es algo que me ha gustado. Tenía una buena relación con él. «Él se lo ganó. Pasó mucho tiempo conmigo», le respondí. Eso es lo que me gustaría ganarme a mí con mis hijos.

Busca momentos para pasar con tus hijos haciendo algo que les divierta. Para ello tendrás que dejar de hacer cosas para ti e invertir parte de ese tiempo en estar con ellos. Les puede divertir alguna cosa que te guste a ti. Por ejemplo, en mi caso, el ciclismo. Esos momentos que pasas con los hijos haciendo cosas en común generarán una buena

relación entre vosotros y, sobre todo, un fuerte vínculo.

Es cierto que es posible que no se compartan aficiones, sobre todo, cuando a los padres les gustaría que su hijo tocara el mismo instrumento o le gustase el teatro. A veces esto no se da, pero si se quiere tener una buena relación con los hijos, los padres hemos de disfrutar también de las cosas que les gustan. Esto se llama pasar tiempo de calidad y fomenta una buena relación con los hijos.

Sé que, en muchos casos, es muy difícil compatibilizar el horario laboral con el familiar. Pero no es menos cierto que conseguimos sacar tiempo para hacer las cosas que nos gustan. Tenemos que intentar pasar tiempo de calidad con nuestros hijos y esto conlleva tener que renunciar a ciertas cosas. No nos podemos olvidar que educar a los hijos es la mayor responsabilidad que tenemos en nuestra vida.

> Los momentos que pasamos haciendo cosas juntos van a generar una buena relación y, sobre todo, un fuerte vínculo.

Digamos adiós a la culpabilidad

Busquemos tiempo de disfrute con ellos y mantengamos lejos la culpabilidad, aunque sé que es difícil. Es algo que tenemos todos a la hora de educar. Nos ocurre cuando les decimos «no» a algo o cuando les decimos «sí», por el trabajo o la falta de dedicación, cuando se enfadan o cuando evitamos el enfado cediendo a algo que nos piden, cuando no tenemos paciencia o tenemos demasiada, cuando esperamos más de ellos, cuando imponemos una consecuencia, por cómo actuamos con nuestros hijos delante de otras personas, por cómo no actuamos...

Los padres perfectos no existen. Todos nos equivocamos. Pero hay algo que contribuye a disminuir ese sentimiento de culpa: si hacemos lo que creemos que es mejor para ellos, aunque a veces no dé el resultado pretendido, hemos de estar tranquilos. Si vemos que no funciona, busquemos ayuda, no nos sintamos culpables.

Sé que es un sentimiento difícil de superar; sobre todo cuando no se consigue algo con los hijos o se tienen problemas con ellos, este sentimiento aflora. En la asesoría es el aspecto que más tengo que trabajar con las familias. Sin embargo, siempre insisto en que no deberíamos sentirnos culpables por hacer lo que mejor se sabe y con la mejor intención de conseguir algo. Lo que sí es importante es darle la vuelta: si no consigo resultados, he de cambiar la forma de hacerlo.

> Los padres perfectos no existen. Todos nos equivocamos. Pero si hacemos lo que creemos que es mejor para ellos, estaremos tranquilos.

De culpabilidad, frustración, emociones e inteligencia emocional va el siguiente capítulo. Os espero ahí.

Recordemos

- Para educar tenemos que ser nosotros mismos, adaptar las herramientas que aprendamos a nuestras circunstancias, no seguir las reglas a rajatabla ni dejarnos influir por lo que dicen, hacen o aparentan ser los otros. De lo contrario, seremos artificiosos y abandonaremos las reglas en muy poco tiempo.
- Tan importante como comprender a nuestros hijos es conocernos a nosotros mismos, ser coherentes, humildes y estar en continuo aprendizaje.
- Debemos crear espacios de comunicación con nuestros hijos en los que todos podamos expresar libremente nuestras alegrías, nuestras inquietudes y nuestro sentir. Pedimos que nos escuchen y lo demuestren, pero ¿acaso lo hacemos nosotros?
- Somos su ejemplo, su espejo, aprenden más con lo que ven y perciben de nosotros que con lo que les decimos cuando estamos en modo educadores. Debemos pensar, decir y actuar en la misma dirección, con coherencia.
- Debemos fomentar la sinceridad en la relación familiar. Por un

lado, no utilicemos las falsas promesas para que se callen. Por otro, permitámosles decir la verdad. Si cada vez que dicen algo que no nos gusta, se lo reprochamos o prohibimos, terminarán mintiendo.

- Una buena comunicación, normas o límites, consecuencias y cariño son los cuatro ingredientes para una buena relación. La pata que falle llevará la balanza hacia el autoritarismo, la súper protección, el «colegueo» o la ausencia.
- Las etiquetas son para la ropa. Midamos las palabras que utilizamos con ellos, les pueden hacer mucho daño y marcar para siempre.
- La culpabilidad es una de las emociones más comunes entre los padres cuando no se obtiene el resultado esperado en cualquier aspecto de la educación.

4.
Gestión de las emociones
(educamos a nuestros hijos en Walt Disney y la vida es *Walking Dead*)

«El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad.
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aun así, trata a cada huésped con honor,
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite.

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar.
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá».

(«La casa de huéspedes», de RUMI, poeta persa del siglo XIII)

En el siglo XIII no lo hacíamos y en el siglo XXI tampoco. Continuamos sin mirar cara a cara a las emociones. Rumi ya nos invitaba a observarlas y

aceptarlas, darles espacio y aprender de ellas, pero nos cuesta mucho.

Todavía hoy clasificamos erróneamente las emociones en positivas y negativas y nos gusta saborear las primeras y huir de las segundas. Las emociones no hay que dividirlas, son funcionales y todas son necesarias, tanto la alegría y la felicidad como el miedo, la ira, la tristeza o la vergüenza.

Toda emoción comporta una enseñanza. El aburrimiento bien gestionado, por ejemplo, agudiza el ingenio ya que invita a hacer cosas diferentes.

> Todavía hoy clasificamos erróneamente las emociones en positivas y negativas. Nos gusta saborear las primeras y huir de las segundas.

Legitimar todas sus emociones

No podemos evitar las emociones. Somos seres sintientes antes que pensantes y hay que legitimar cada una de ellas, legitimarlas nosotros como adultos y enseñar a nuestros hijos a gestionarlas desde la infancia. Es una parte muy importante de nuestra labor como educadores: enseñarles a gestionar las emociones.

No podemos pretender solo que nuestros hijos vivan «*happy flowers*», como se suele decir, porque ese escenario de felicidad continua es irreal, es mentira. No les ayudamos actuando así. Nuestros hijos tienen que vivir lo más felices posible, pero no porque tengan todo y les evitemos el sufrimiento, no porque les anestesiemos, sino porque les enseñemos a ser personas felices.

Hay progenitores y educadores que les sobreprotegen en exceso y, en el lado opuesto, se encuentran los que defienden que no tienen que ser felices porque la vida es dura. Y yo me pregunto: ¿qué es ser feliz? Para mí, ser feliz no es tener todo lo que quiero y que me salga todo bien. Ser feliz es disfrutar de los buenos momentos y, cuando tenga momentos que no son agradables, saber gestionarlos. Y esto se educa. No podemos

evitarles las emociones sino enseñarles a, como decía el poeta Rumi, darles la bienvenida y aprender de ellas.

> Nuestros hijos tienen que vivir lo más felices posible, pero no porque tengan todo y les evitemos el sufrimiento, no porque les anestesiemos, sino porque les enseñemos a ser personas felices.

Cómo educarles en la gestión de las emociones

El primer paso es enseñarles a ponerles nombre. En su infancia, no saben qué les pasa, no están biológicamente preparados para ello y no pueden verbalizarlo, solo saben que se sienten mal o bien. Nuestra función es ponerle un nombre a ese sentir, ya que a esa edad regulan las emociones a través de nosotros; de ahí que debemos expresárselo, diciéndoles: «estás triste», «estás enfadado» o «estás preocupado». No se trata de darles una clase magistral sobre las emociones, sino de hablarles con naturalidad. El objetivo es que pongan nombre a esa sensación que tienen en ese momento, sea agradable o no.

Cuando conocemos a nuestro hijo, sabemos lo que necesita en esos momentos y debemos respetárselo, como nos gustaría que nos hicieran a nosotros. Quizá en ese momento de enfado o tristeza, necesita estar solo, que le des la mano, un abrazo o sencillamente sentir tu presencia.

Cuando la emoción es intensa, debemos estar muy atentos a no dejar salir a nuestro elefante, como he comentado en páginas anteriores. Es cuando más necesita a nuestro jinete. Entendamos que, en el estallido emocional, de nada sirven las explicaciones. Sean niños o adolescentes, su elefante desbocado aparece a modo de rabieta, «borracho» de cortisol y adrenalina (las hormonas del estrés) y anulando su cerebro racional.

Durante un enfado, debemos desvincular la parte conductual de la emocional. Él o ella puede estar muy enfadado porque ha hecho algo que no debe y eso ha tenido unas consecuencias. Ante esa reacción debemos hacernos entenderles y respetar su emoción, no poner nuestro

elefante a la altura del suyo. Debemos actuar sin enfados en función de las normas y consecuencias que rijan la casa.

De lo contrario, recordad, cuando no hay normas que cumplir, el chaval está sometido a una tensión continua, sus emociones están desbocadas y su razonamiento no funciona. En estos casos, es habitual que los elefantes de los progenitores dominen la situación y, así, adultos y chiquillos se faltan al respeto porque nadie entra en razón, algo que no podemos permitir por parte de unos ni de otros.

> Si los elefantes de unos y otros se lanzan al barrizal, nos faltamos al respeto porque nadie entra en razón.

¿Sabemos esperar nosotros?

Dejemos que se le pase y ya hablaremos con él. ¿No os ocurre así con vuestra pareja? Cuando está enfadada, lo mínimo que te puedes llevar es un rugido porque está en plena emoción. En esos casos, es mejor retirarte y, respetando sus tiempos, entablar la comunicación en otro momento. No paramos de decir a nuestros hijos que deben tener paciencia y aprender a esperar, pero, como os invitaba a reflexionar en páginas anteriores, ¿acaso nosotros sabemos esperar?

Es habitual que los padres se enfaden porque su hijo se enfada, para ellos, sin razón. «No sé por qué se enfada si sabía que le iba a quitar el móvil», me comentan sorprendidos. Yo siempre contesto lo mismo: «Una cosa es que lo sepan y otra que el hecho de quitarles el móvil no les enfade igualmente».

Pretendemos que los hijos sepan todo, damos por hecho que van a saber regularse y, si no, van a pedir permiso, pero, si no les hemos explicado cómo hacerlo, no sabrán. Tengamos siempre presente en nosotros mismos y con ellos la comunicación asertiva, enseñándoles a expresar necesidades, deseos, opiniones.

Debemos validar sus emociones, no los comportamientos. Nos cuesta

darles importancia a sus emociones, tendemos a negárselas. Recuerdo que de niño mi hijo tenía un cajón lleno de coches. Un día se le rompió la puerta de uno y se llevó un disgusto tremendo. Quizá llevaba más de un mes sin tocar ese coche, pero en ese momento para él aquella puerta rota tenía mucha importancia. Aunque creamos que está siendo una reacción exagerada, debemos permitirles sentir y expresar. En lugar de decir: «No te preocupes, no pasa nada, no importa», empleemos esta frase mágica: «Cariño, si me hubiera pasado a mí, me sentiría como tú». Acompañémoslos desde la comprensión.

Esta fórmula debe acompañarnos siempre, con 2 y con 14 años. De adolescentes, por ejemplo, viven unas relaciones de pareja en las que se juran amor eterno, un amor que quizá les dure una semana porque discuten y rompen, pero para ellos es como si se hubiese acabado un matrimonio largo. Entendamos su tristeza y expresemos que les entendemos, no es necesario dar más explicaciones. Necesitan que los acompañemos en cada etapa de su camino vital. Es necesario saber que a lo mejor ese momento no es el adecuado para hablar. Las cosas no se tienen por qué solucionar en el momento. Si se está en medio de una emoción no se razona. Esperemos a que se pase para hablar de lo ocurrido. Acompañémoslos en los buenos y en los malos momentos, en los de ilusiones poco realistas y en los de tristeza.

> En lugar de decir: «No te preocupes, no pasa nada, no importa», empleemos esta frase mágica: «Cariño, si me hubiera pasado a mí, me sentiría como tú».

El petrolero

Para explicaros esto os traigo de nuevo una anécdota. Cuando tenía 15 años, en una comida con los amigos en la nave de mi amigo Josean, empezamos a hablar de lo que se cobraba trabajando en un petrolero. Alguien dijo que el sueldo era de unos seis mil euros de ahora al mes.

Además, solo estaban seis meses en el mar y otros seis en casa.

Muy ilusionados con la idea, decidimos que trabajaríamos en un petrolero. Así, durante la mitad del año que no estuviéramos trabajando, nos dedicaríamos a viajar. Recuerdo que llegué emocionado a casa, y les conté a mis padres lo que había decidido que iba a ser de mayor. Su respuesta fue que primero estudiara y luego hiciera lo que me gustara. Me quedé tan contento.

¿Cómo acabó la historia? Ninguno de aquel grupo trabajamos ni hemos trabajado en un petrolero, pero la ilusión de aquellos días no nos la quita nadie.

A veces, escuchamos a nuestros hijos adolescentes decir cosas que nos parecen tonterías. Dejémosles, son cosas de la adolescencia; comprendamos que son sus ilusiones y que, aunque también les expliquemos la realidad, es normal que las tengan.

Trabajar la empatía

Muchos de los conflictos que se generan cuando son pequeños o en la adolescencia es porque no comprendemos sus emociones y no las comprendemos porque no empatizamos, no nos ponemos en ese lugar. Como dice mi mujer, empatizar no es ponerte en el lugar de la otra persona, sino ponerte en lugar de otra persona pensando como ella pensaría, aunque no lo compartas.

El «no pasa nada» no es la solución, tampoco querer evitar que sufran. Educamos a los hijos en Walt Disney y la vida es de *Walking Dead*. Les impedimos sentir emociones como la tristeza o la preocupación porque no queremos que se sientan mal, pero de esta forma no les ayudamos, no podemos evitarles los problemas a los que deban enfrentarse e intentar solucionarles todo. No debemos hacer a los hijos nada que no puedan hacer ellos mismos. Si les quitamos todas las piedras del camino y no les damos estrategias, cuando les ocurra algo y no podamos solucionárselo,

no sabrán superarlo y les generará tristeza y/o frustración. Culparán, además, a los padres de todo.

> Empatizar no es ponerte en el lugar de la otra persona, sino ponerte en lugar de otra persona pensando como ella pensaría, aunque no lo compartas.

Paradójicamente, no sabemos gestionar las emociones que nos disgustan, pero muchas personas tampoco saben gestionar las que resultarían agradables, como la felicidad, porque el elefante que piensa que va a estar en la cumbre de la felicidad siempre también se desboca.

En definitiva, la gestión de las emociones es realmente una asignatura pendiente. Si les enseñamos desde niños, les ayudará a crecer emocionalmente sanos y ser adultos con una buena salud mental. Nuestra misión es preparar a nuestros hijos para la vida, no la vida para ellos.

Autoestima y motivación

Hay también una regla que me parece importante para no vivir en un mundo de falsa felicidad: la regla de las cinco cosas. Consiste en que cada día, desde que nacemos hasta que nos morimos, hagamos cinco cosas que no nos gustan, como, por ejemplo, sacar la basura, como es mi caso; lo confieso, lo odio. Así evitaremos ser (y que nuestros hijos sean) ese tipo de personas que están continuamente enfadadas con la vida porque llueve, porque no, porque hace frío, porque hace calor..., siempre hay alguna razón para estar incómodo. Como siempre les digo a mis hijos y a mis alumnos, es una cuestión de actitud: si no te gusta algo cámbialo, pero si no puedes cambia de actitud.

La felicidad y la buena salud mental y emocional de nuestros hijos dependerá también de su autoestima y motivación.

La autoestima es valorar todo lo positivo que tenemos, aprovecharlo

y, sobre todo, sentirnos bien por ello. Para mí, la autoestima se genera cuando se trabaja por algo, se construye algo..., uno se siente bien con uno mismo. Se lo explico así a los adolescentes. Cuando una familia viene por primera vez a mi consulta, en la sala de espera suele estar cada uno en una esquina y con el móvil. Después del método, cuando abro la puerta para recibirles y veo a los tres sentados juntos en el sofá, compartiendo, para mí es un regalo, me hace sentir bien, siento que estoy construyendo algo.

Si no te gusta algo cámbialo, pero si no puedes cambia de actitud.

La motivación para hacer algo no les llega por ciencia infusa. No podemos conseguir que un niño estudie de un día para otro. Debemos trabajar en momentos puntuales: el objetivo no es aprobar sino sentirse bien haciendo las cosas día a día, a corto plazo. Pretendemos que todo lo hagan a gusto, pero tenemos que enseñarles desde pequeños la responsabilidad. Yo siempre les pongo un ejemplo que aprendí del profesor Ricardo Moreno: «¿A ti quién te hace la comida?», les pregunto. «Mi padre», «mi madre», me responden. Y yo les digo: «¿Y la hacen siempre o solo cuando están motivados?». Los hijos deben tener presente cuáles son sus responsabilidades en la vida.

Trabajemos en el día a día, en su sentir, en su autoestima y su motivación y no en el largo plazo ni en la imposición. Tampoco en los resultados. Tendemos a preguntar «¿qué nota has sacado?» o «¿cómo has quedado?» en vez de «¿qué tal te sientes?» o «¿qué has aprendido?».

Método del refuerzo positivo

Animarlos a mejorar siendo realistas y con pequeños objetivos alcanzables; es decir, conociendo sus cualidades, pero también sus limitaciones, les ayudará a desarrollar una buena autoestima. A los hijos hay que valorarles lo que hacen bien, pero no ensalzarlos demasiado, ya

que, si no, no aceptarán que se les corrija, no aprenderán y tendrán problemas de relación.

Para tener una buena autoestima es imprescindible ser humilde, si no se pasa de la autoestima a la prepotencia. Mi padre siempre me decía: «De todo lo que hagas, si hay 1.000 personas que lo hacen, cuenta que habrá 500 peores que tú y 500 mejores».

Algunos comentarios positivos pueden llegar a minar la seguridad de los hijos. Según las educadoras Adele Faber y Elaine Mazlish: el elogio puede provocar que duden de que vuelvan a conseguirlo: «No sé si podré volver a hacerlo igual». El elogio puede hacer que se fijen en lo que no han hecho bien: «Esto lo he logrado, pero lo otro no».

Lo pueden interpretar también como una manipulación: «¿Por qué me lo dice?». A veces pueden dudar de quien se lo diga: «No tiene ni idea del tema», e incluso puede provocar rechazo: «No me conoces».

Por ello se ha de usar el método del refuerzo positivo. Este consiste en describir lo que han hecho y hacer referencia a las cosas concretas que nos parezcan más interesantes. Esto les ayudará a pensar en lo que han hecho y ser críticos con ellos mismos.

Hay que fijarse precisamente en lo que nos llama la atención para reforzarlo. Dudar de si uno es bueno o fantástico es posible, pero dudar de algo concreto que se ha hecho, no.

Un ejemplo de refuerzo puede ser al entregar una redacción, decirle que está bien, porque tiene buena letra y ha dejado bien los márgenes, en vez de decirle lo bueno que es escribiendo.

Usar el refuerzo positivo no ha de significar que se soslayen los errores. No es incompatible reforzar lo que hacen bien con decirles lo que han de mejorar o cambiar. Esta línea educativa también les ayudará a tener presente que unas veces se gana y las otras se aprende. Enseñémosles a buscar lo positivo de las cosas que no salen bien.

> No es incompatible reforzar lo que hacen bien con decirles lo que han de mejorar o cambiar.

Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija

El refuerzo positivo es lo más importante en la educación. Hay un término que usa la psicóloga norteamericana Carol Dweck que me gusta mucho: la mentalidad de crecimiento.

Hay dos tipos de mentalidades: mentalidad fija, las personas que creen que la inteligencia es innata e inmutable, y la mentalidad de crecimiento, aquellas que consideran que sus habilidades pueden mejorar gracias al entrenamiento y el esfuerzo.

El objetivo del refuerzo positivo es aumentar la autoestima, pero sobre todo generar mentalidad de crecimiento. Si se valoran los resultados obtenidos tanto académicos como deportivos o se etiqueta al hijo como bueno en el fútbol o inteligente porque saca buenas notas, tendrá una gran autoestima, pero no se consigue crear mentalidad de crecimiento.

> La mentalidad de crecimiento define a aquellos que creen que sus habilidades pueden mejorar gracias al entrenamiento y el esfuerzo.

Sin embargo, si se le valora o reconoce el proceso para llegar a conseguir estos resultados, obtendrá algo muy valioso para él. Verá que a través del esfuerzo se mejora y, si hay algún problema, buscará la forma de solucionarlo. Esto es mentalidad de crecimiento y es algo muy importante que se ha de trabajar con los hijos. La mentalidad de crecimiento potencia esos pequeños logros, lo que les motiva y mejora la autoestima. Son caricias para el alma, que tanto necesitamos los seres humanos.

La economía de las caricias

De esas caricias habla Álex Rovira, no solo las del contacto, sino la mirada, la atención, la aprobación, el signo de reconocimiento. Recordando la teoría de la economía de caricias de Claude Steiner,

Rovira señala que necesitamos caricias, deseamos que sean positivas; si no las tenemos, preferimos que sean negativas, pero que existan. Como decía el escritor William Faulkner, «entre el dolor y la nada, prefiero el dolor». Eso le pasa a los niños, prefieren una bronca a ser ignorados. Necesitan la atención de sus progenitores y, si solo la consiguen comportándose inadecuadamente, lo harán.

La paciencia, que va cargada de caricias positivas, será siempre uno de nuestros aliados más fieles en la educación, la paciencia y la constancia. Regando la semilla a diario, conseguiremos que nuestros hijos crezcan sanos emocionalmente, que es nuestro deseo. Es cierto que tienen la capacidad de tocarnos fibras sensibles que no sabíamos que teníamos y que a veces podemos fallar. No pasa nada.

> Los seres humanos necesitamos atención y, si solo la conseguimos comportándonos inadecuadamente, así lo haremos.

No somos ni súper madres ni súper padres. Se intenta hacer lo mejor por ellos, por no fallar, conseguir ser el mejor en todos, pero superhéroes son solo los de Marvel.

Debemos intentar ser realistas con el tiempo de que se dispone para estar con ellos y aprovecharlo para disfrutarlo juntos. Para que los hijos tengan una buena salud emocional, primero la han de tener los padres. No podemos estar todo el día a la gresca y pretender que nuestro hijo esté bien.

Necesitan que les demos ejemplo e, igual que les pedimos humildad, tenerla también nosotros. Un «me he equivocado, lo siento» no resta autoridad, sino que aumenta la credibilidad de los hijos en los padres.

Ellos también se pueden equivocar, dejémosles que lo hagan y se corrijan por ensayo-error. Sobreprotegerles, criarles para Walt Disney, no les ayudará. De eso, de felicidad real y ficticia, hablamos en el siguiente capítulo.

Recordemos

- La gestión emocional es una asignatura pendiente para todos. Todavía hoy clasificamos erróneamente las emociones en positivas y negativas, y nos gusta saborear las primeras y huir de las segundas. Las emociones no hay que dividirlas, son funcionales, todas son necesarias y enseñan.
- El primer paso para enseñar a nuestros hijos a gestionar sus emociones es ponerles nombre, ayudándoles desde pequeñitos con un «estás triste» o «estás enfadado».
- En la educación emocional, es fundamental también validar sus emociones, no restarles importancia diciéndoles que «no pasa nada», ignorándoles o buscándoles una emoción contraria para que olviden su malestar. En lugar de decir: «No te preocupes, no pasa nada, no importa», empleemos esta frase mágica: «Cariño, si me hubiera pasado a mí, me sentiría como tú».
- Les pedimos que se controlen, que tengan paciencia, que comprendan..., pero ¿acaso lo hacemos nosotros?
- La felicidad y la buena salud mental y emocional de nuestros hijos dependerá también de su autoestima y motivación. Debemos trabajarlas día a día, no a largo plazo y tampoco solo poniendo el foco en los resultados.
- Usar el refuerzo positivo no ha de significar que se soslayen los errores. No es incompatible reforzar lo que hacen bien con decirles lo que han de mejorar o cambiar.

5.
A ser feliz también se aprende
(sobre la verdadera felicidad)

Recuerdo el guion de una obra de teatro que me hizo mucha gracia.

Un niño corría llorando en busca de su papá. Este, asustado, le preguntaba qué le pasaba, a lo que el niño le respondía:

—Quiero el coche de Carlos.

El padre le intentaba tranquilizar:

—No te preocupes, yo te compro un coche como el de Carlos.

El niño, llorando más alto aún, contestaba:

—No quiero un coche como el de Carlos, ¡quiero el coche de Carlos!

Esta escena que podría ser perfectamente real define muy bien nuestra actitud como padres en muchas ocasiones. Intentamos hacer felices a nuestros hijos a toda costa dándoles muchos caprichos. Si quiere ese coche o cualquier otra cosa, aunque no toque, se lo compramos: «Total, es poco dinero y así está contento y se entretiene», nos decimos. Si quiere el coche de Carlos, no se lo robaremos al otro pobre chaval porque sabemos que eso no está bien, pero seguro que nos encantaría tener todo a nuestro alcance para poder consolar a nuestro niño y colmarle de felicidad.

Queremos que nuestros hijos sean felices, pero, muy a menudo, lo que hacemos por ellos es allanar el camino opuesto a convertirles en personas felices, abonando las semillas de la infelicidad.

> Cuando facilitamos todo a nuestros hijos buscando su felicidad, no ayudamos a que se conviertan en adultos equilibrados y felices.

Poniendo palabras a la verdadera felicidad

¿Qué es la felicidad? El doctor Daniel López Rosetti (especialista en diagnóstico y tratamiento del síndrome del estrés y presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés) la define como «bienestar subjetivo percibido». Es un bienestar; es decir, te hace sentir bien. Es subjetivo; por tanto, no es tangible. Y se percibe.

El doctor López Rosetti hizo un experimento en adultos para medir su felicidad. Uno de los resultados del estudio fue que cuando la diferencia entre lo que se tiene y lo que se desea es grande se es infeliz. Por el contrario, cuando la diferencia entre lo que tienes y lo que deseas es pequeña, eres más feliz.

El problema es que para ver a nuestros hijos felices les acercamos lo que desean, ya sea comer chucherías, acostarse más tarde o tener un juguete más, pero cuanto más les damos más aumentamos sus pretensiones de forma exponencial. Cuanto más les damos, más tienen y más quieren. Al aumentar sus pretensiones, provocamos, por tanto, el efecto contrario: cada vez habrá mayor diferencia entre lo que tienen y lo que quieren y les haremos más infelices porque, si no se les pone límites, no tienen fin.

Además, ellos se creerán cada vez con mayores derechos. Lo que se empieza haciendo por costumbre se convierte en obligación adquirida por parte de los progenitores y, cuando no la cumplen, el elefante «borracho» vuelve a salir. Yo siempre recuerdo a los chavales el artículo 154 del Código Civil, que recoge las obligaciones de los padres con sus hijos, y estas son: «velar por ellos, tenerlos en su compañía, alimentarlos, educarlos y procurarles una formación integral». Hasta aquí son los deberes de los padres y madres: no cumplir todos los

deseos.

> Cuanto más damos a nuestros hijos, más aumentamos sus pretensiones de forma exponencial y más infelices les hacemos.

La forma de comportarse en su infancia la llevarán a sus hogares de adultos

Las consecuencias de acceder en todo constantemente se ven mucho en familias con padres colegas. Como avanzaba en páginas anteriores, este es un rol fácil en el día a día, porque van concediendo a sus hijos todo lo que necesitan, no solo en el aspecto material sino también en todas sus peticiones. El problema es que cuando ya no se pueden satisfacer todos sus deseos no lo entienden y eso les genera mucha infelicidad.

Son niños que no saben manejar su frustración, lo que les provoca un malestar emocional que desemboca en enfados desproporcionados, comportamientos inadecuados y enfrentamientos con los padres, llegando incluso a la violencia parental en los casos más graves. Y, desgraciadamente, los hay muchos. Según recoge la Fundación Amigo, cada año se abren en España más de 4.000 expedientes a menores por violencia filio-parental, una cifra muy baja teniendo en cuenta que solo se denuncian el 10-15% de los casos.

No se puede permitir que los hijos consigan las cosas gritando o pegando. Es fundamental poner límites desde pequeños; no se puede permitir la violencia, NO con mayúsculas. Si aprenden a conseguir las cosas por las malas, la violencia empieza en casa, continúa fuera de ella y la llevan, incluso, a su hogar siendo adultos. Debemos enseñarles a tolerar la frustración desde la infancia.

> Cada año se abren en España más de 4.000 expedientes a menores por violencia filio-parental. Solo se denuncian el 10-15% de los casos.

Recuerdo una vez en que una madre me llamó desesperada. Había ido a trabajar y había dejado a sus hijos, gemelos, de 12 años, al cuidado de su abuela. Cuando fue a recogerles, la abuela estaba absolutamente amedrentada. Esta les había preparado albóndigas para comer, pero a los niños no les apetecía y, muy enfadados, las habían cogido y las habían tirado al suelo, contra la pared y contra su propia abuela, a quien habían pegado e insultado. Al llegar la madre, la actitud con ella al regañarles fue la misma: insultos, golpes y amenazas. Todo porque no les apetecía la comida que su abuela les habría preparado con todo su amor. De no atajarlo pronto, es muy difícil que estos niños puedan estar algún día en calma y sentir que tienen una vida plena.

El dolor es inherente a la vida

Tenemos un gran problema en la educación actual: el exceso de sobreprotección. Obviamente, todos queremos que nuestros hijos sean felices y que no sufran, pero esto es inherente a la vida. En algún momento ocurren hechos que nos provocan sufrimiento. Las cosas no van muchas veces como nos gustaría que fueran ni podemos hacer lo que nos apetezca a cada momento, ni aun siendo personas adultas. Esto es algo que tenemos que enseñarles para que sean felices. ¿Todos concedemos un poco más? Seguro. Pero, dentro de ese «extra», tenemos que ser realistas y conscientes de que no podemos darles todo ni protegerles eternamente para su satisfacción.

¿Qué sentido tiene criarles en un mundo irreal? ¿Qué sentido tiene anestesiarles con lo que quieren a cada momento sin darles opción a transitar sus emociones y saber gestionarlas? Les ayudaremos mucho más si les enseñamos a disfrutar de los buenos momentos y a saber afrontar los que no son tan buenos, que también llegarán. Les tenemos que enseñar el principio de realidad: «Hijo mío, por mucho que yo te quiera, no voy a poder conseguir que las cosas sean como tú quieres».

La felicidad va, en realidad, de eso, de entender las emociones. Todas. No hay buenas y malas, sino agradables y desagradables. La felicidad va, en definitiva, de saber disfrutar las agradables y regular las desagradables.

> Les ayudaremos mucho más si les enseñamos a disfrutar de los buenos momentos y a saber afrontar los que no son tan buenos, que también llegarán.

La educación empieza en la actitud de los adultos

Tengo la certeza de que la primera forma de educar de este modo es haciéndolo nosotros mismos para así transmitírselo a ellos y enseñarles una actitud positiva ante la vida. El carácter de cada uno, sin duda, influye, pero, aunque una persona sea negativa, si ha sido educada en la auténtica felicidad, tendrá herramientas para observar los acontecimientos con distintos puntos de vista.

Yo, personalmente, me aplico y comparto con mi entorno las palabras que me enseñó un amigo: «Si tienes un problema y puedes hacer algo, hazlo y olvídate. Y si tienes un problema y no puedes hacer nada, olvídate directamente. ¿Para qué darle más vueltas? De nada sirve». Cuando no te guste algo cámbialo, pero si no lo puedes cambiar, cambia de actitud. Sí, esto también podemos transmitírselo a nuestros hijos.

¿Cómo?

- Enseñándoles desde pequeños a tolerar la frustración y gestionar sus enfados cuando no les gusta algo a través de la regla de las cinco cosas. ¿Recordáis? Hacer todos los días cinco cosas que no nos gusten. Así aprendemos a aceptar que no todo es como nos gustaría.
- Si alguna situación les ha enfadado, frustrado o entristecido, no intentemos cambiarla nosotros ni sustituirla por otra cosa,

dejémosles que entiendan que no se puede cambiar y hay que aceptarla.

- Enseñémosles a entender y aceptar la emoción de defensa o no gratificante.
- No les digamos que no pasa nada, como vimos en el capítulo sobre la gestión de las emociones, y mostrémosles nuestra comprensión.
- Después de que se hayan permitido sentir esas emociones no gratificantes, debemos enseñarles a no quedarse aferrados a ellas, sino a soltarlas. Yo siempre les digo a mis alumnos: «Hoy te dejo estar triste, pero mañana ya no. Mañana se busca una solución».

Yo siempre he tenido esta actitud y creo que me lo inculcaron mis padres. Mi hijo Gabi, de 26 años, tenía tres cuando le detectaron autismo. Yo tenía 30 años; mi mujer, 28. Era el primer hijo, muy deseado; cuando después de multitud de peregrinaciones por distintos especialistas nos confirmaron el diagnóstico, fue muy duro. Entonces, además, por desconocimiento, este trastorno estaba muy estigmatizado. Recuerdo aquella noche en casa, después de recibir la noticia, lo mucho que lloramos mi mujer y yo, pero, al día siguiente, me levanté y le dije a mi mujer: «Tiene autismo y no lo vamos a cambiar, así que vamos para adelante».

Como dice Victor Kuppers, «las cosas son como son, no como nos gustaría que fueran y aceptarlas es una cuestión de actitud». Es cierto que no todos los problemas te permiten levantarte al día siguiente, pero si desde niño has aprendido esa actitud, será más fácil recuperarse y afrontarlo.

Nombro de nuevo a mi hijo Gaby, recordando dos anécdotas que vivimos y ayudan a entender todo esto. Cuando Gaby era pequeño, estábamos de paseo y en una papelería había en el escaparate un coche rojo; me pidió que se lo comprara. En ese momento, tendría unos 6 o 7 años. Yo le dije que no podía ser. Le expliqué que, en ese momento, no tocaba que se lo comprase. Lo hice a pesar de que sabía lo que iba a

ocurrir. Cogió una rabieta tan grande que lo tuve que cargar literalmente bajo mi brazo hasta casa. Iba llorando y gritando desconsolado por la calle y todo el mundo me miraba. Al llegar a casa entre mi mujer y yo tardamos unas dos horas de reloj en calmarle. Recordad que tiene autismo y en esos momentos no sabía gestionar sus emociones. Pero no le compré el coche. Esto le facilitó el camino para poder entender y asumir cosas como lo ocurrido en esta otra anécdota que os cuento a continuación.

> «Las cosas son como son, no como nos gustaría que fueran y aceptarlas es una cuestión de actitud».
>
> VICTOR KUPPERS

Siendo ya más mayor, íbamos a ir a un concierto de Joaquín Sabina, a disfrutar de él y a ver a mi amigo Josemi, su saxofonista. Esperábamos ese día con mucha ilusión. Esa mañana, muy temprano, reorganizamos nuestra rutina habitual para poder ir al concierto. Los profesores me contaban que Gaby estaba feliz, entonando las canciones de Sabina. Dos horas antes del concierto, se anuló por enfermedad del cantante. Cuando se lo comuniqué a mi hijo, me preguntó si era broma, ya que a veces a causa del autismo no distingue el lenguaje no verbal. Cuando le contesté que era verdad, estaba preocupado por su reacción, pero me dijo: «Es igual, la vida es así, otra vez será». En ese momento, me di cuenta de cómo educarle en el «no todo se puede conseguir» le había ayudado a gestionar sus emociones y su frustración. Sí, lo habíamos conseguido después de mucho tesón y mucha paciencia, especialmente en su caso, en el que les cuesta mucho conocer, entender y regular las emociones.

Como os mencionaba en capítulos anteriores, la educación es día a día, es la gota a gota que va haciendo mella sobre la roca. Aunque en ocasiones podamos desesperarnos o desanimarnos, si somos constantes, conseguiremos que nuestros hijos se hallen en el camino deseado, que no es más que el que consideramos mejor para ellos.

Esfuerzo y motivación, piezas clave en el puzle de la felicidad

La felicidad va muy unida al esfuerzo y la motivación. Y eso es también trabajo de día a día desde que nacen. Como educadores somos nosotros quienes debemos transmitírselo e inculcárselo. Muchos padres vienen a consulta diciendo que quieren que su hijo esté motivado y mantenga una buena autoestima, pero eso no llega «por ciencia infusa».

Esfuerzo, motivación, felicidad y autoestima son conceptos que están íntimamente unidos. Para potenciar la corteza prefrontal, de la que hablábamos en el capítulo 1, ir madurando ese cerebro y creciendo emocionalmente sanos, la psiquiatra Marián Rojas invita a trabajar la voluntad. El camino para ello pasa por posponer la recompensa, retrasar las cosas que nos apetecen o alejarnos de ellas si no nos hacen bien. Como dice, recordando una frase que su padre, Enrique Rojas, le ha transmitido desde la infancia: «Una persona con voluntad siempre llega más lejos que una persona inteligente».

Si desde niños les enseñamos que las cosas se consiguen con esfuerzo, poco a poco, trabajando día a día y que hay momentos en que se gana y otros en los que se pierde y, aun así, estos nos sirven para aprender, tendrán mucho camino allanado. Si este mensaje no les cala desde la infancia, será mucho más difícil motivarles siendo ya adolescentes. Qué motivación van a tener los chavales que no construyen y su entorno no hace más que decirles que no hacen nada bien. Nadie se puede sentir a gusto con nada en ese escenario.

> «Una persona con voluntad siempre llega más lejos que una persona inteligente».
>
> ENRIQUE ROJAS

El refuerzo positivo, refuerzo de la autoestima y la

motivación

El refuerzo positivo es un ingrediente clave en la educación. Debemos valorar lo que hacen bien nuestros hijos. Cuanto más les regañemos y entremos en discusiones y guerras verbales (y no verbales), etiquetemos sus aspectos negativos o les echemos en cara lo que no hacen o lo mal que hacen todo, más difícil será reconducirles.

Por el contrario, el refuerzo positivo, el acompañarlos día a día y transmitirles la idea del esfuerzo y la motivación refuerzan la autoestima y con ella la felicidad. Y esto ocurre en la edad escolar, en la edad madura y en la tercera edad. Siempre. A mí me pasa: cuando hago algo por mí mismo me produce mucha satisfacción. Os comparto un ejemplo muy sencillo de esto. Hace unos meses barnicé las puertas de casa y, todavía hoy cuando me paro a observarlas un momento, me siento orgulloso de ello, mucho más que si lo hubiese hecho un pintor.

> Sea la etapa vital que sea, de niños o adultos, el esfuerzo y la motivación van a reforzar nuestra autoestima y motivarnos más aún.

Esto es lo que hace que tengas una buena autoestima y te motives para hacer las cosas. Todos, tengamos la edad que tengamos, vamos a estar motivados para construir cuando nos lo creamos y creamos en nosotros mismos. Mi hijo pequeño, por ejemplo, ha aprendido que si sigue entrenando con la bici sus resultados mejoran. No es cuestión de ser bueno o malo o superar a todos, no; es cuestión de superarte a ti. ¿Qué puedes hacer tú con lo que hay en estos momentos? Eso es mentalidad de crecimiento, tener la mentalidad de que practicando, sea en el ámbito que sea, puedes mejorar. Llegarán donde lleguen. No tienen por qué convertirse en Indurain o en Einstein, en eso influyen otros muchos factores, pero por encima de todo y para mí es más importante: se encontrarán bien, motivados y con una buena autoestima. Eso es lo que deseamos para nuestros hijos y eso es lo que les podemos ofrecer.

Toni Nadal, tío de Rafa, describe muy bien esto cuando dice que «el

talento inicial más trabajo es igual al talento final». Uno tiene una capacidad de trabajo y un talento. El talento es innato y no se puede variar, pero la capacidad de trabajo, sí. Y eso lo hemos podido ver todos en personas de nuestro entorno. Alguien con menos talento inicial pero que trabaja mucho puede llegar a tener más talento final que una persona con talento inicial pero que no trabaja. El ejemplo es Rafa Nadal: es muy bueno con la raqueta, tiene talento, pero, por encima de todo, es alguien que ha luchado muchísimo y sigue luchando.

Cuando su mentalidad de crecimiento mejora, aumenta su autoestima y su motivación y con ella su capacidad de trabajo, lo que genera un talento final mayor. Eso es lo que debemos inculcar a nuestros hijos, porque es lo que más satisfacciones les proporcionará, e inculcárnoslo a nosotros también como adultos. Cuando trabajamos y nos esforzamos (en el ambiente laboral, personal y familiar) en lo que creemos, vemos resultados, lo que nos hace tener más confianza en nosotros mismos y motivación para seguir esforzándonos y trabajando en ello. ¿Resultado? Mayor satisfacción y más talento.

> «El talento inicial más trabajo es igual al talento final».
>
> TONI NADAL

La doble motivación de ver tu esfuerzo recompensado

Todo este círculo se refuerza, además, porque cuanto más trabajas y mejores resultados obtienes, más posibilidades ves de alcanzar eso que te has propuesto. De este modo, no estamos como el burro con la zanahoria, como contaba en páginas anteriores, que siempre desea algo que le resulta inalcanzable. Tener ilusiones y deseos de mejora en nuestro horizonte es muy positivo y motivador, nos hace estar activos y vivos. Es una pena ver a un chaval que no tienen ilusión por nada. De ahí el valor también de la motivación y el esfuerzo, tener ilusiones que nos mantienen vivos y activos y satisfacciones que nos llegan de nuestro

trabajo nos animan a volver a poner en nuestro horizonte nuevos retos e ilusiones.

Todo trabajo supone un fruto y todo fruto, por mucho don que se tenga, supone un trabajo. El pianista, el matemático, el pintor, el escritor, el futbolista o el panadero pasan por muchos momentos tediosos para conseguir ofrecer su mejor versión, ni mejor ni peor que la de los demás, sencillamente su mejor versión.

Educarles para desarrollar una buena autoestima es, asimismo, enseñarles que tienen grandes cualidades, pero también limitaciones. La autoestima se alimenta desde el realismo. Es muy importante, para crecer emocionalmente sanos, que se quieran y se conozcan como son realmente. Así, siempre los acompañarán la motivación, la energía y el ánimo para mejorar sin dejar de ser realistas con pequeños objetivos alcanzables e ilusionantes.

Nuestro acompañamiento como adultos y educadores desde que nacen, con coherencia y sentido común, va a ser para ellos la guía que les proporcionará seguridad en sí mismos y felicidad.

> La autoestima se alimenta desde el realismo, queriéndose y conociéndose como realmente son, con sus virtudes y limitaciones.

Además de lo que hemos visto en este capítulo, comparto aquí algunas claves que hemos ido desgranando en capítulos anteriores y que también les allanarán ese camino hacia la verdadera felicidad, esa que todos los padres deseamos para nuestros hijos.

Lo que los hijos necesitan siempre

- Que se les escuche.
- Muestras de cariño y afecto como abrazos y besos.
- Límites y normas claras.
- Que nos comportemos con coherencia.

- Que enfaticemos lo que hacen bien y no lo que no hacen tan bien.
- Que les enseñemos a oír para escuchar, no para contestar.
- Que les eduquemos para expresar sus emociones sin complejos.

Lo que los hijos no necesitan

- Que les gritemos.
- Que demos por supuesto que saben que los queremos.
- Escuchar siempre «sí».
- Que los padres mostremos nuestros desacuerdos delante de ellos.
- Que no valoremos lo que hacen bien porque es su responsabilidad.
- Que les interroguemos.
- Que descarguemos con ellos nuestros enfados.

No dejamos aquí la búsqueda de la verdadera felicidad. De ella también hablamos en el próximo capítulo, sobre las nuevas tecnologías, que tantas facilidades han traído a nuestras vidas, pero cuyo mal uso y abuso está resquebrajando vidas de niños y familias enteras. Ahí nos vemos.

Recordemos

- Cuando la diferencia entre lo que tienes y lo que deseas es pequeña, eres más feliz. El problema es que para ver a nuestros hijos felices les damos lo que desean, pero cuanto más les damos más aumentamos sus pretensiones. Cuanto más tienen, más quieren, provocando el efecto contrario: haciéndoles más infelices.
- No se puede permitir que los hijos e hijas consigan las cosas gritando o pegando. Es fundamental poner límites desde pequeños; no se puede permitir la violencia, NO con mayúsculas. La violencia en la infancia desemboca en violencia en la vida adulta.
- Todos queremos la felicidad de nuestros hijos y que no sufran, pero

en algún momento ocurren hechos que nos provocan sufrimiento, es inherente a la vida. Las cosas no van muchas veces como nos gustaría que fueran. Es algo que tenemos que enseñarles para que sean verdaderamente felices.

- La felicidad pasa por entender las emociones, saber disfrutar de las agradables y saber regular las desagradables.
- Allanarles el camino hacia la felicidad empieza por nosotros mismos, mostrando una actitud positiva ante la vida.
- Esfuerzo, motivación, felicidad y autoestima son conceptos que están íntimamente unidos. Cuando nos esforzamos en cualquier ámbito de nuestra vida, obtenemos resultados, lo que nos hace tener más confianza y motivación para seguir esforzándonos y ofreciendo nuestra mejor versión.
- La autoestima se alimenta desde el realismo. Es muy importante, para que los niños crezcan emocionalmente sanos, que se quieran y se conozcan como son realmente, con sus cualidades y limitaciones.

6.
Nuevas tecnologías, uso, abuso y mal uso
(aprender los adultos para poder guiar a los hijos)

Juan y María, padres de Jaime, de 6 años, y Sara, de 4, acuden a un restaurante. Han quedado allí con unos amigos que también tienen niños. El encuentro promete; a Juan y María les apetece mucho esa cita que tanto disfrutan. Han quedado a las 13 h y allí están puntuales. Empieza el aperitivo, le siguen el primer plato, el segundo, el postre, el café y la sobremesa. Son las 17 h y se levantan para dar de merendar a los niños. Juan y María están felices, se lo están pasando genial con sus amigos, con los que llevan ya cuatro horas en las que los niños no les han molestado. Ha sido fácil, durante ese tiempo les han dado el sonajero del siglo XXI, que no es otro que el móvil.

No os será difícil imaginar esta escena porque la habréis visto más de una vez. Desgraciadamente es tan habitual como perjudicial. Usar el móvil como entretenimiento de los hijos pequeños no es una buena idea. El uso prematuro y excesivo del teléfono móvil conlleva graves consecuencias para el desarrollo del niño a largo plazo. La exposición excesiva a las pantallas puede provocar que los niños tengan dificultades a la hora de hablar y expresarse, un desarrollo cognitivo tardío o un rendimiento escolar bajo.

Sé que esta «anestesia» tecnológica es muy tentadora, permite a los padres un tiempo de relajación tan escaso en nuestra vida actual, pero por mucho que nos apetezca, la responsabilidad que exigimos a nuestros hijos empieza por nosotros mismos. Tener niños implica una

responsabilidad y una atención. Siento mucho daros la mala noticia, pero si, como en el caso de Juan y María, tienes niños pequeños, en un restaurante, como mucho va a dar tiempo a comerse el primer plato. El resto del tiempo los niños van a necesitar que estemos con ellos. Esa atención va a ser beneficiosa para todos. Disfrutar de los hijos jugando con ellos les hará sentirse mejor y más queridos, tendrán mejor comportamiento y mejor relación con los padres. En realidad, de eso se trata, ¿no? De disfrutar de ellos, que crecen rápido. Tenemos poco tiempo para estar con ellos, aprovechémoslo.

> El móvil es el sonajero del siglo XXI, una «anestesia tecnológica» tan tentadora para tener a los niños entretenidos como perjudicial.

Las nuevas tecnologías avanzan muy rápido; la educación en ellas, no

Soy un gran amante de las tecnologías, les sacamos un gran rendimiento y nos facilitan mucho la vida. El problema es el uso indebido que hacemos de ellas. Las nuevas tecnologías están teniendo una evolución tan rápida que todavía vamos muy por detrás de ellas. Si echamos la vista atrás, no hace tanto que entraron en nuestras vidas. Algunos recordaréis aquellos gráficos tan absolutamente sencillos que ofrecía la informática cuando empezó a popularizarse, aquel juego que simulaba al tenis y no eran más que dos rayas verticales y un punto que se movía.

Después llegó la revolución con Internet, que nació en 1983; Facebook, en 2004; YouTube, en 2005; Twitter, en 2006; Iphone, en 2007; Whatsapp, en 2009, e Instagram, en 2010. No hace tanto tiempo, no, que forman parte de nosotros y, sin embargo, ahora consideramos muchos de estos *softwares* imprescindibles en nuestro día a día. No podríamos concebir la vida sin ellos. Nos han regalado la inmediatez y nos han robado la paciencia. Les pasa a los jóvenes y nos pasa también a nosotros. Nos hemos acostumbrado a tener todo ya a un sencillo golpe

de clic.

Sin duda, han cambiado nuestras vidas, en muchos casos para regalarnos muchos beneficios, facilidades y comodidades, pero es complejo adaptarse a la velocidad de su evolución tan rápida. Vamos por detrás de las nuevas tecnologías, sobre todo a nivel educativo. No podemos estar en contra de ellas, pero tenemos que trabajar duro para convertirlas en fieles aliadas.

Nuestros hijos han nacido con ellas y saben mucho más. Por primera vez en la historia, los chicos saben más que los profesores en un campo. Yo no me considero un analfabeto de las tecnologías; sin embargo, tengo un problema con el ordenador y no tengo más que decirlo en clase, que cualquier alumno me va a poder ayudar.

Lo llevan en la sangre. Saben cómo funciona intuitivamente. Ante cualquier aparato tecnológico, nosotros sacamos el libro de instrucción y, al pie de la letra, buscamos el cable rojo, el verde y el interruptor. Ellos, sin embargo, no tienen nada que leer; aunque no lo hayan usado en la vida, sabrán manejarlo. El problema es que somos nosotros quienes tenemos que educarles en el uso de nuevas tecnologías, vamos muy por detrás de ellas. Debemos prepararnos para educarles en ellas.

> No podemos estar en contra de ellas, pero tenemos que trabajar duro para convertirlas en fieles aliadas.

Recuerdo un dicho que se oía cuando yo hacía la mili: «Las armas las carga el diablo, pero las dispara la idiotez». Eso es lo que nos pasa con las nuevas tecnologías, el problema no reside en ellas, que tanto nos pueden ayudar, sino el uso que hacemos de ellas.

Debemos educar a nuestros hijos en su buen uso. Y educarles, tanto en esta área como en cualquier otra, significa, como ya he mencionado anteriormente, enseñarles a tomar decisiones, no ir detrás de ellos diciéndoles siempre lo que han de hacer. Dando órdenes solo se consigue que aprendan a obedecerlas, no a asumir responsabilidades. La solución, una vez más, pasa por fijar unas normas claras en casa y que

sepan las consecuencias que acarrea el hecho de no cumplir esas normas. Ellos decidirán si quieren cumplir la norma o no.

No vemos lo que no podemos ver

Uno de los grandes problemas de las nuevas tecnologías es que los padres no ponemos límites en cuanto a su uso porque ni siquiera nosotros mismos somos capaces de controlar su uso. Estamos tan «enganchados como ellos».

Es paradójico. Nos preocupamos por dónde van, con quién salen y qué hacen y, sin embargo, tienen un dispositivo —o varios— con conexión a Internet, una ventana al mundo, a través de la que pueden acceder a absolutamente cualquier sitio y eso no nos preocupa. Cuando están conectados, no sabemos con quién hablan, qué hacen ni qué fotos miran.

Hay un problema añadido, la pantalla actúa como un filtro y lo que nos resultaría difícil hacer o hablar en persona nos resulta más sencillo a través del móvil o el ordenador. Esto provoca que digamos o mandemos imágenes inconvenientes que se quedan grabadas.

Estas facilidades que sienten a través de las pantallas conllevan otro problema: dificultan las relaciones físicas. Se acomodan a los contactos a través de Internet y cada vez es más habitual que los chicos prefieran quedarse en casa antes que salir.

> Nos preocupamos por dónde van, con quién salen y qué hacen y, sin embargo, tienen un dispositivo con conexión a Internet, una ventana al mundo, y no nos preocupa dónde entran y qué ven.

Marián Rojas explica muy bien qué ocurre en el cerebro con las pantallas a nivel biológico: la corteza prefrontal del bebé, la parte del razonamiento del cerebro está muy inmadura. Esta se activa de tres maneras: con luz, sonido y movimiento. Las pantallas dan exactamente eso. El problema es que el cerebro del ser humano funciona con un

mecanismo que es: lo usas o lo pierdes. Cuanto más dependamos de herramientas externas, más atrofiaremos las internas. Si nosotros, que no hemos crecido con las pantallas, no podemos vivir ya sin el teléfono, imaginemos qué pasará con los niños que tienen su corteza prefrontal en plena maduración.

Las pantallas, explica Marián Rojas, están generadas para aliviar. De hecho, si nos observamos, nos daremos cuenta de que, además del uso profesional que le demos, cogemos el móvil cuando estamos estresados o aburridos. «Yo siempre digo —comenta Marián Rojas— que darle a un niño un teléfono es como ponerle un minibar en su cuarto y decirle: cada vez que te encuentres mal puedes tomarte un chupito. Porque el cerebro se siente aliviado ante esa carga de estrés». Si les permitimos el abuso de las pantallas, no solo no les ayudaremos a tener un pensamiento crítico y desarrollar su cerebro racional, sino que tampoco les estaremos enseñando a entender sus emociones y regular su frustración.

> «Darle a un niño un teléfono es como ponerle un minibar en su cuarto y decirle: cada vez que te encuentres mal, toma un chupito. Con la pantalla, el cerebro se siente aliviado ante una carga de estrés».
>
> MARIÁN ROJAS

El uso excesivo de las nuevas tecnologías es una adicción

Entendido a nivel biológico, ahora nos corresponde a los padres trabajar la parte conductual a través de la educación. Hemos de educar y para ello lo primero es limitar el tiempo que dedican al móvil, en función de su edad, porque, entre sus malas consecuencias, está, como hemos visto, que engancha como una droga.

Según la Organización Mundial de la Salud, el uso excesivo de las tecnologías o Internet es una adicción con los mismos síntomas que las sustancias químicas. Nos hacemos adictos a la oxitocina o dopamina que

genera nuestro cerebro cuando consumimos una sustancia, sea por una vía u otra.

El cerebro genera dopamina cuando nos encontramos bien, cuando reímos, abrazamos, compartimos..., pero si somos adictos a las tecnologías, solo generará esta hormona cuando esas tecnologías nos estén satisfaciendo; de lo contrario, no podrá sentir ese bienestar.

Y eso es lo que les ocurre a los chavales, que cuando les quitas la tecnología se enfadan porque no son capaces de estar bien sin ella. A ellos y, en realidad, a todos siempre nos va a ser más fácil sentirnos bien con el móvil. ¿Tienen dañados los circuitos de compensación al cerebro? No, todavía pueden generar dopamina salvo que sean muy adictos, pero cuanto mayor sea la prevención primero o antes atajemos más podremos ayudarles.

Los límites los pone el sentido común

Imponer a nuestros hijos un horario con el móvil será, en la mayoría de los casos, una batalla campal, sobre todo si a los demás amigos les dejan más tiempo, pero recordemos que debemos tener claro qué es lo mejor para nuestros hijos y dejar a los demás que hagan lo que quieran. Educar no es estar pendiente de lo que hagan los otros, sino hacerlo como nosotros creemos que es lo más apropiado.

¿Qué límites ponerles? Debemos aplicar el sentido común y este viene dado en función de las circunstancias. A la hora de salir, por ejemplo, yo no puedo responder a unos padres a qué hora debe volver a casa un niño de 12 años. Dependerá de si vive en una ciudad grande o pequeña, si vive cerca o lejos de la zona por donde sale; dependerá de cuáles son sus amistades y qué haga. Las normas han de ponerlas los padres según lo que consideren oportuno.

Lo mismo ocurre con el móvil, los límites los deben poner los adultos de la casa y hacerlo adecuados a la edad. Unos límites demasiado

estrictos harán, en función de la personalidad y el carácter del hijo, que este se deprima o se rebele. Si por el contrario son demasiado laxos, deberá asumir unas responsabilidades para las que probablemente no esté preparado.

La primera pregunta es cuándo darles el móvil, que suele ser la primera nueva tecnología que se regala. Dice Emilio Calatayud con humor que a los 30 y pagándoselo ellos. Aplicando el sentido común, yo diría que a los 12 años, que es cuando empiezan a hacer los grupos de clase y, si nuestros hijos no tienen móvil, se van a quedar muy descolgados porque su forma de comunicarse es a través de él.

> Unos límites demasiado estrictos harán que se deprima o rebele y demasiado laxos, que asuma responsabilidades para las que no está preparado.

Con el primer móvil se han de dar también unas normas muy claras y saber qué van a poder hacer y qué no porque, de lo contrario, luego será muy difícil retroceder. Antes de dárselo, es muy importante valorar con el otro progenitor las pautas que se seguirán. También debemos darles la opción de que hablen, escucharlos y mostrarnos flexibles, dentro de nuestro criterio; así sentirán que ellos han participado en esas normas, lo que ayudará a que las cumplan. Os aseguro que, si durante un mes os mantenéis firmes en vuestras decisiones, después no habrá problemas. De ahí mi insistencia en mantenernos firmes en nuestras decisiones.

En esto es muy importante nuestra conducta, ser coherentes a la hora de actuar. Yo, como padre, no puedo estar variando en función de mi estado de ánimo; en un momento dado, puedo tener más o menos problemas, pero debo mantenerme coherente. Esto hace que mis hijos sepan a qué atenerse. Puede gustarles más o menos, puede provocar enfados, pero si saben lo que hay no va a generar grandes conflictos.

Cuándo usarlo y cuándo no

Para acompañarlos en el buen uso, lo primero que debemos hacer es fijar un horario: aunque este lo fijarán los padres en función de las circunstancias, es muy importante que no se permita en las horas de la comida, del estudio y por la noche.

Cuando van a acostarse, deben quedar fuera de la habitación. No os creáis la excusa que más usan: que lo utilizan para despertarse, cuando —me reconoceréis— vais 20 veces a avisarles después de que haya sonado el despertador. Además, en cualquier barrio se pueden comprar despertadores de los de toda la vida por muy poco dinero.

> El móvil no debe permitirse en las horas de la comida, del estudio y por la noche.

Cierto es que los adultos deberíamos hacer lo mismo y es más difícil educar cuando no somos un ejemplo. Tener el móvil en la cabecera de la cama, lo que implica escuchar que llegan notificaciones, mirarlas y desvelarnos, y mirar la luz que genera el móvil no nos ayuda a conciliar el sueño e impide al cerebro descansar y en los chicos este es más importante aún si cabe que en nosotros. El sueño tiene un ciclo y se ha de completar para que sea efectivo. De lo contrario, al día siguiente están cansados e irascibles y no rinden bien física ni intelectualmente.

Los especialistas dicen que el móvil se ha de dejar dos horas antes de acostarse, pero siendo realistas, y a mí me gusta ser realista, esa es una hazaña imposible hoy día. Pero solo el hecho de dejar el móvil siempre a la misma hora por la noche va a ayudar a regular ritmos y horarios.

Otra de las cosas que también generan complicaciones es que cuando se levantan lo primero que hacen es coger el móvil y volvemos a estar detrás de ellos diciéndoles lo que tienen que hacer y metiéndoles prisa. Una estrategia es no darles el móvil hasta que no han cumplido con todo lo que tienen que hacer. Si lo saben, son los primeros en darse prisa. Como todo en educación, cuesta, pero se puede. Recordemos: todo se puede educar.

Respecto al tiempo de uso, con media hora al día es suficiente, no

necesitan más. No necesitan llevarlo al instituto, es una distracción demasiado tentadora para ellos. Conforme vayan creciendo, iréis dándoles la autonomía que consideréis, pero siempre acompañándolos.

Lo ven todo, no nos sorprendamos después

Nos necesitan. No pueden acceder a las redes sociales hasta la edad permitida para ellos. Y si las tienen, debemos entrar con ellos. Muchos padres se quedan sorprendidos de lo que ven sus hijos, no tienen ni idea. Lo ven todo, os aseguro. No pueden estar sin control en la red. Recuerdo a una madre que me dijo sorprendida que había visto a su hijo de 7 años viendo porno. No entienden este concepto como un adolescente o un adulto, pero les llama la atención y lo siguen.

Hace un tiempo me llamó una mamá a mi consulta y me comentó que creía que su hijo, de 14 años, era adicto al sexo. Le pregunté por qué lo creía y me respondió:

> —Se pasa todo el día en su habitación viendo vídeos porno en el ordenador.
>
> Mi respuesta fue:
>
> —Tiene un ordenador con la mejor tarjeta gráfica del mercado que se lo has pagado tú. Un monitor de 32" que se lo has comprado tú también. Wifi de alta velocidad a tu cuenta y solo en su habitación... No esperes que se ponga a mirar documentales de La 2.

Los responsables del uso que hacen de las tecnologías nuestros hijos somos los padres. Si los contenidos no son adecuados a su edad, mejor que no los vean. Los niños no saben discernir la ficción de la realidad, además de que no están desarrollados del todo emocionalmente. Si son adolescentes, puede ser un buen tema para hablar y comentar, dejar que se expliquen, comprender su punto de vista y darles el nuestro enriquece su formación.

Es importante acompañarlos desde el principio. Será más fácil

educarlos a los 12 que a los 14 años. Cuando vayan creciendo, ya no te dejarán ver lo que hacen. Cuando son menores de edad el deber de protección de los padres prima sobre el derecho a la intimidad de los hijos.

Acompañémoslos para que aprendan a tomar buenas decisiones. Cuando unos padres vienen a consulta preocupados y me dicen que han visto que sus hijos borran algunos mensajes para que no puedan verlos, yo los animo y digo: «Eso no es malo, porque quiere decir que saben que esos mensajes no son adecuados. Si tienen lo que se llama conciencia de riesgo, hemos hecho algo bien».

Van a tener muchas tentaciones, especialmente en la adolescencia, por lo que cuanto mejor lleguen preparados a ella, con esa conciencia de riesgo, de saber qué está bien y que está mal, más camino tendremos recorrido.

> Los responsables del uso que hacen de las tecnologías nuestros hijos somos los padres.

Comprensivos o permisivos

Es necesario comprender a los hijos para poder mantener una buena comunicación con ellos, fijar los límites adecuados y establecer una buena relación.

Hace unos años en las fiestas de mi pueblo (Ejea de los Caballeros), estábamos con el grupo ciclista almorzando y mi amigo Carpin me hizo una reflexión que me dio que pensar:

> —¿Imaginas que nuestros hijos pudiesen ver en YouTube vídeos de lo que hacíamos nosotros cuando teníamos su edad?

Me puse a reflexionar sobre esto y, aunque la mía fue una adolescencia normal, hice cosas de adolescente por llamarlas de algún modo.

Debemos tener esto presente a la hora de educar a los hijos. Hemos de

ponernos en su lugar y ser comprensivos con ellos, que no es lo mismo que ser permisivos. Puedo entender que mi hijo no quiera volver a la hora que le digo a casa o dejar el móvil, pero eso no significa que, porque yo tampoco quisiera cuando tenía su edad, ahora se lo deba permitir.

El que recuerde lo que hacía a su edad me ayudará a no enfadarme porque yo hacía lo mismo; es decir, la comprensión me ayudará. Le puedo decir que le entiendo, pero la norma que se ha impuesto tiene un motivo y como padres nos hemos de mantener firmes. Ahora nos toca tener este rol y recordar que nuestra responsabilidad es esta, fijar el límite.

> Hemos de ponernos en su lugar y ser comprensivos con ellos, que no es lo mismo que ser permisivos.

Muchas veces ocurre que nos enfadamos porque los hijos no están de acuerdo con lo que les decimos, que quieren hacer otras cosas o simplemente que cumplen con alguna de sus responsabilidades. Pero el truco de ser padres radica, precisamente, en conseguir que lo hagan sin llegar a enfadarnos. Y os aseguro que con las estrategias adecuadas es posible.

Tenemos que ser comprensivos con ellos y coherentes también, como he insistido en páginas anteriores, tener la capacidad de observarnos y ver si estamos siendo ese ejemplo que les exigimos.

Cómo sacar un 10 en el uso responsable del móvil y las redes

El gobierno de Aragón lanzó una campaña para los más jóvenes que creo que deberíamos aplicarnos todos, también los menos jóvenes. Se titulaba «Cómo sacar un 10 en el uso responsable del móvil»:

- Protege siempre tu intimidad y la de los demás, y evita compartir

fotos y datos con extraños.

- Márcate momentos libres de móvil, como las comidas y las cenas, y conviértelos en tiempo para hablar y para la familia.
- El móvil tampoco es necesario para estudiar, salvo indicación del profesorado. Acabarás antes, evitarás distracciones y tendrás más tiempo para otras cosas.
- Apuesta por ver una película o leer antes de dormir. Si usas el móvil antes de acostarte, puedes tener problemas para conciliar el sueño.
- Fomenta las relaciones personales cara a cara y acude al móvil solo cuando sea necesario.
- Controla los excesos y limita su uso. Recuerda que el móvil cuesta dinero. Sé prudente en su uso o comparte gastos si no asumes tú su coste completo.
- El uso del móvil debe abordarse en familia. Los adultos también deben dar ejemplo de un uso adecuado.
- Contribuye a crear entornos digitales saludables, conociendo las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías como elemento de trabajo.
- Plantéate si toda la información que recibes en el móvil es correcta. Aprende a reconocer la fiabilidad de las fuentes.

También debemos enseñarles a manejarse en las redes. Siempre debemos recordarles algunos puntos importantes aunque nos parezcan muy básicos:

- Tener contraseñas que no sean sencillas, ponerlas con letras, números y símbolos; cambiarlas periódicamente y no decírselas nunca a nadie, ni a su mejor amigo, porque la amistad es hoy pero quizá mañana no y, si tienen en su poder nuestras contraseñas, nos pueden hacer mucho daño.
- No dejar nunca nuestras redes a nadie porque, aunque seamos ajenos a cómo las usan, los últimos responsables somos nosotros

mismos y los padres de los hijos menores. Puede haber delito de injurias.

- Decirles que no acepten amistades desconocidas es difícil porque, para ganar más seguidores, ellos empiezan a seguir muchos perfiles para que a su vez les sigan. Sí les podemos decir que no interactúen con esos perfiles antes de comprobar quiénes son.
- No deben quedar nunca con nadie físicamente si no le conocen y, si hacen amistad a través de las redes, los adultos debemos acompañarlos al encuentro.
- No compartir imágenes. Ellos van a tomar la última decisión, pero si hay una educación, ya saben lo que tienen que hacer, lo que está bien y lo que está mal.
- Debemos estar atentos a la identidad digital, tanto los padres como los hijos. Todo lo que subimos a las redes se queda reflejado: pueden saber lo que te gusta, dónde estás, por qué sitios te mueves habitualmente, lo que haces y lo que no haces, dónde te vas de vacaciones... ¿No os ha pasado que hacéis una búsqueda en Internet y que luego, entres en la página que entres, te aparece publicidad relacionada con la búsqueda que has hecho? Esa huella que dejamos puede beneficiarnos en ocasiones, pero también se puede usar con maldad.
- Por otro lado, las fotografías que se suben a la red tienen también metadatos, llevan integrada la información de dónde se han hecho y a qué hora. El que tenga interés en averiguar estos datos lo hará y lo sabrá todo de nosotros, de nuestros hijos, sumando a su puzle toda la información que hayan ido poniendo en su perfil. El exceso de información en las redes puede provocar dos cosas: la primera, afortunadamente la que menos, es que un depredador localice a nuestros hijos; la segunda, la que ocurre siempre, es que, conociéndonos, nos manipulen y nos ofrezcan en cada momento publicidad que nos va a provocar la necesidad de tener eso que se nos ofrece.

Tanto en adultos como en menores está muy extendido eso de «yo controlo», «yo sé», «a mí eso no me pasa», pero recordemos que a todos nos puede ocurrir, por lo que cuanto más insistamos en estos puntos, que pueden parecer obvios, mejor será para todos.

Si les educamos con límites, con normas y mantenemos con ellos una buena comunicación, seguirán haciendo cosas que no deban y correrán algún riesgo, como hemos hecho todos, pero lo harán con medida.

> «Yo controlo», «yo sé», «a mí eso no me pasa», lo decimos adultos y jóvenes, pero nadie está exento de los peligros de Internet.

¿A qué juegan?

Los juegos son también una fuente de problemas si se usan inadecuadamente. Tienen muchos efectos beneficiosos como enseñarles a tomar decisiones, buscar soluciones, deducir y tener criterio, entrenar la memoria y la coordinación, pero también generan adicción. Uno de cada 10 chicos ha pasado alguna vez entre 12 y 24 horas sin levantarse de la pantalla y un 6% ha estado más de 24 horas en más de una ocasión. He tenido en consulta casos de adolescentes que han llegado a llevarse una botella de agua vacía para orinar y evitar levantarse y perder una partida.

Por otro lado, debemos saber bien a qué juegan nuestros hijos, independientemente de que los amigos lo hagan, y permitirles solo los juegos que son adecuados para su edad. En esto, el Sistema Pegi (Pan European Game Information), que otorga a cada producto la información orientativa sobre la edad adecuada para su consumo, nos orientará, pero por encima de todo nos ayudará a conocer a nuestro hijo y saber lo que hace.

> Uno de cada 10 chicos ha pasado alguna vez entre 12 y 24 horas sin levantarse de la pantalla y un 6% ha estado más de 24 horas en más

de una ocasión.

Nuestra actitud ante las redes nos revela como padres

Hay otro papel fundamental que tenemos los padres a la hora de educar a los hijos en el buen uso de las nuevas tecnologías y reforzarles su autoconcepto. La autoestima y la motivación evitan conductas de riesgo. Casos tan habituales como niñas de 13-14 años haciéndose fotos sin sujetador o chicos corriendo riesgos y saltando desde alturas peligrosas esconden detrás la baja autoestima de los protagonistas, que intentan subir esas fotos y llamar la atención de esta manera: normalmente, jugando con su cuerpo, ellas de una forma; ellos, de otra. Es fundamental el refuerzo positivo, valorarles sus actitudes correctas y no echarles en cara constantemente las incorrectas.

> La autoestima y la motivación evitan conductas de riesgo. Acompañarlos con refuerzo positivo es papel fundamental de los padres.

Sobre nuestra actitud en relación con las nuevas tecnologías, nos definimos como padres. Los extremos, hacia un lado u otro, no ayudarán. Aquí se encuentran:

Los padres *likes*. Son amigos/amigas de sus hijos, les siguen y les comentan todo lo que ponen. Debemos dar también a los chavales su espacio, que lo necesitan; de lo contrario, va a ser fácil que te terminen bloqueando. Como he dicho en páginas anteriores, es importante supervisarles, enseñarles, pero no estar encima de ellos todo el rato. Recordamos que somos padres, no colegas.

Los padres *haters*. Son los que hagan lo que hagan sus hijos van a criticarlo y decir que no a todo. La conducta de ir en contra de todo es perjudicial ya que va a provocar que nuestros hijos lo hagan a escondidas. Esto nos impedirá la posibilidad de saber lo que hacen y de

revisar. Además, se generará una mala relación porque no se querrán comunicar con nosotros.

Los padres *out*. No saben nada de lo que hacen sus hijos, viven al margen de ellos. No saben nada de redes sociales, ni quieren saber. Es cierto que nunca vamos a estar tan a la última como ellos en este campo, pero no podemos estar tan desconectados que nos hablen —si nos hablan— y no tengamos ni idea ni interés en saber de qué nos hablan. Considero recomendable generar una cuenta en las redes en las que se mueven para tener al menos algunos conocimientos de cómo funcionan y poder hablar con ellos, escucharlos, entenderles y guiarles.

Los problemas más graves de Internet

Ser conscientes de los riesgos reales, de casos que se producen cada día, nos ayudará también a estar atentos. Los principales graves problemas que se producen en las redes sociales son:

- *Hacking*. Menores y adultos somos muy vulnerables con nuestras cuentas, es fácil que las pirateen. De ahí la importancia de estar muy atentos a nuestras contraseñas, que sean largas, con letras, números y símbolos, y que no las sepa nadie.
- *Sexting*. Se trata de los mensajes explícitos con contenido erótico o sexual, las fotografías en las que se aparece desnudo o con poca ropa inundan las redes sociales. Recientemente, pregunté a mis alumnos de Electromecánica, de entre 17 y 20 años, quiénes habían visto fotos de la novia de algún amigo desnuda en su móvil y todos lo habían hecho. Suele ocurrir así: se enamoran locamente, él le pide pruebas de amor con fotos cada vez más íntimas, ella piensa que él jamás le hará nada malo porque es el amor de su vida, se enfadan, él tiene las fotos y las comparte. A veces hay malicia, la mayoría no: simplemente, quieren mostrar con orgullo su «trofeo sexual». Es algo que los padres debemos saber e interiorizar para

poder guiar a nuestros hijos. No nos engañemos con el «mi princesa no lo va a hacer». Sabemos cómo son nuestros hijos con nosotros, pero no con los demás. No quiero decir que sean malos, simplemente, actúan de otro modo. Por eso, debemos tener presente que lo pueden hacer y nosotros debemos decírselo.

- *Grooming*. Es el delito que define el acoso y abuso sexual online. Un adulto se hace pasar por otra persona con un perfil falso para ponerse en contacto con un menor de edad y ganarse su confianza con una finalidad sexual.
- *Ciberbullying*. El acoso a través de los medios digitales está destrozando la vida de chavales que son insultados y menospreciados. Quienes lo hacen son personas que tienen baja autoestima y pocas habilidades sociales e intentan, mediante ese abuso, hacer crecer erróneamente su autoconcepto. El problema hay que atajarlo de raíz desde que son muy pequeños, enseñándoles a respetar a los demás y a tener empatía, trabajando también grupos de empatía para que todos se impliquen. Los niños empatizan a partir de los 8 años y es desde entonces cuando hay que reforzar ese concepto con ellos. Esto lo comprobó el psicólogo Jean Piaget cuando le pidió a su hijo pequeño que dibujase lo que veía. Después, le pidió que dibujase lo que veía su padre y el niño dibujó lo mismo, no era capaz de ver desde la perspectiva de su padre.

La empatía, el respeto a los demás, el saber que al otro lado de la pantalla también hay otro niño, consiste en respetar ideologías, gustos y aficiones y no estar criticando constantemente lo que el otro sube a Internet.

Hay algo también que no solemos hacer, ni adultos ni menores, pero es importante: pedir permiso antes de etiquetar o compartir en nuestro perfil la foto de alguien.

Señales que alertan del abuso de Internet

Uno de los riesgos más peligrosos de Internet, por común, es el abuso. Qué signos nos dan la señal de alarma:

- Privación del sueño o inversión del ciclo vigilia-sueño para usar Internet/jugar.
- Deja de quedar con amigos, abandona otras actividades de ocio.
- No quiere ir a lugares en los que no se puede conectar/jugar.
- Faltas al colegio, empeoramiento significativo de las notas.
- Quejas de personas cercanas sobre el uso excesivo de Internet.
- Aislamiento en la habitación, descuido de la higiene personal.
- Irritabilidad, cambios de humor.
- Mentiras, cambio de conducta.

Estos signos que deben alertarnos deben servir para nosotros también, los adultos. No olvidemos que, ante todo, debemos enseñar con coherencia y sentido común. Somos su espejo, estemos atentos para que el reflejo que les ofrecemos sea el que deseamos ver en ellos.

Recordemos

- El móvil es el sonajero del siglo XXI, una «anestesia tecnológica» tan tentadora para tener a los niños entretenidos como perjudicial. Su uso prematuro y excesivo conlleva graves consecuencias para el desarrollo del niño a largo plazo.
- Las nuevas tecnologías tienen numerosos beneficios, pero hacemos un uso indebido de ellas. Los adultos somos los primeros que debemos aprender a emplearlas correctamente para luego poder educar a nuestros hijos.
- Nos preocupamos por dónde van, con quién salen y qué hacen y, sin embargo, cuando están conectados, con acceso al mundo entero, no sabemos con quién hablan, qué hacen ni qué fotos ven.

- El uso excesivo de las tecnologías o Internet es una adicción con los mismos síntomas que las sustancias químicas, según la Organización Mundial de la Salud.
- Permitirles el acceso a nuevas tecnologías debe ir acompañado de unas normas consensuadas desde el primer momento. Los límites los impondrán los padres aplicando el sentido común, que engloba las circunstancias de cada hijo y de cada familia.
- En el uso de las nuevas tecnologías, como en todos los ámbitos de la vida de nuestros hijos, debemos ser comprensivos, pero no permisivos. Es necesario comprenderles para poder mantener una buena comunicación con ellos, fijar los límites adecuados y establecer una buena relación.

7.
Consultorio
(dudas más que razonables)

Antes de despedirme con un «hasta pronto», quiero compartir aquí algunas de las dudas más habituales que me plantean los padres respecto a la educación de sus hijos y con ellas mis respuestas. Son dudas que se repiten en muchos progenitores, señal de que muchos de ellos quieren dar su mejor versión a sus hijos y sacar de ellos su mejor versión.

Si es tu caso, enhorabuena. Cuando las cosas en educación no nos salen como habíamos planeado y nos surgen dudas de si podemos hacerlo de otra forma para mejorar la situación, hallaremos una nueva forma de relacionarnos con nuestros hijos, ofreciéndoles tanto disciplina como amor y comprensión, que es lo que necesitan de nosotros. Quizá veáis reflejada vuestra situación familiar en algunos de los problemas que planteo a continuación. Espero que os sirvan.

Mi hijo, de 8 años, me tiene muy preocupada. Cuando se enfada conmigo o con su padre, tiene rabietas muy fuertes, golpea cojines o sofás y nos llega a insultar. Soy consciente de que nosotros nos ponemos a su altura cuando se comporta así. Queremos pensar que, cuando crezca, irá madurando, pero empiezo a dudar de todo. No le entiendo nada porque, además, a los cinco minutos de la discusión se comporta como si no hubiese pasado nada. Su actitud no me parece normal.

Respuesta: Lo que ocurre después del conflicto no es nada raro. Este se produce por una emoción que no sabe gestionar. Cuando no consigue algo que quiere, se enfada y reacciona así. Si a los cinco minutos se le ha pasado la emoción, vuelve al estado racional. Lo que es importante es evitar llegar a ese tipo de situaciones, buscar la medida para que no se produzca ese enfado y, si no encontráis la vía, pedid ayuda. Estas situaciones no se solucionan con la edad; todo lo contario, van en aumento, porque los niños no aprenden a gestionar su frustración. Es el camino, enseñarle cuanto antes porque vosotros lo pasáis mal, pero él también.

Me enfado y me frustro mucho con mi hija. Le he enseñado toda la vida valores y a comportarse de un modo correcto y ahora, con 16 años, se comporta de un modo vulgar. Además, me preocupan sus estudios, hablamos de que quería estudiar Medicina o una carrera similar y ahora dice que quiere hacer Bellas Artes. Dice que quiere ser pintora, le gusta mucho dibujar. Yo le insisto en que eso no tiene futuro, que pinte como hobby, pero está empeñadísima y se pasa los días enfadada. No sé qué he hecho mal.

Respuesta: El problema es que te has creado unas expectativas con tu hija que no se están cumpliendo y eso te enfada y te frustra. Como padres, los acompañamos en sus ilusiones y les orientamos, pero las decisiones finales son de ellos. En cuanto a su forma de actuar y sus valores, piensa que es algo que lleva dentro, ya que la has educado enseñándole a comportarse. Es normal que a su edad se comporte de un modo más acorde a los amigos. Simplemente, debes recordarle que en casa o con otros adultos no debe actuar o hablar como hace con sus amigos. Es algo así como: «Yo no soy tu colega y no me hables como si lo fuera».

Mi hijo siempre dijo que cuando cumpliese 18 años iba a hacer lo que le diese la gana y así ha sido. Dice que no quiere volver al instituto ni acabar

los estudios. La cuestión es que siempre ha sido un poco rebelde y ahora la situación se ha ido completamente de las manos, hace lo que quiere.

Respuesta: La mayoría de edad da unos derechos, pero no exime de cumplir unas responsabilidades. Le has de explicar que podrá hacer lo que quiera cuando viva fuera de casa y se mantenga él y hacerle ver que nosotros tampoco podemos hacer lo que queremos. Ha de cumplir con las responsabilidades adecuadas para su edad. Recordadle que le dais de comer, ropa, electricidad, wifi, móvil y, seguramente, dinero para salir. Si no acepta cumplir con sus responsabilidades, unas normas y genera problemas, le podéis dejar dos o tres días sin línea de móvil, sin prepararle la comida, sin lavarle la ropa o sin dinero, como medida para que se dé cuenta de que no puede hacer lo que quiera. Hacedlo no desde el enfado, sino desde el cariño: «¿Quieres hacer lo que te dé la gana? Hazlo, pero si no cumples con tus responsabilidades, no pidas nada a cambio». Y sobre todo recordad que hay que imponerles las normas y los límites adecuados a su edad.

Tengo una hija de 11 años y me gustaría que adquiriera el hábito de leer. Su padre y yo somos grandes lectores y de pequeña leía mucho, pero ahora no coge jamás un libro. Se pasa el día con el móvil. Es cierto que si le pido que haga algo deja el móvil y obedece, pero en cuanto no tiene nada que hacer se engancha de nuevo al teléfono.

Respuesta: Si tenía el hábito de leer antes, será más fácil que lo vuelva a retomar, aunque el primer paso importante frente al abuso del móvil es fijar el horario de su uso. Habla con ella para fijar un tiempo de lectura, debe saber que ese momento será destinado exclusivamente para leer y, durante ese tiempo, no podrá utilizar el móvil. Fija el horario en un momento en que no haya otra cosa que hacer, para que no lo entienda como un castigo, y permítele que coja el libro que le guste. Se trata de recuperar el hábito y, si actuamos desde el enfado en vez de desde el sentido común y el cariño, conseguiremos el efecto contrario: que cada vez le guste menos leer.

Mi hijo tiene 10 años y todos los días es una pelea constante con la higiene. No quiere lavarse los dientes, no quiere ducharse... Son hábitos que le hemos inculcado desde niño y, sin embargo, cada vez le cuestan más. No entiendo cómo, a su edad, cada día que pasa vamos a peor en vez de ser más autónomo y, por supuesto, más limpio.

Si a un hijo un día le permitimos saltarse una norma, perderemos terreno en lo andado ya que no entenderá por qué un día sí se lo exigimos y otro no, y él siempre intentará lo que sea más cómodo para él. Para que adquiera —o recupere— un hábito, la clave es que este sea algo repetitivo, debe ser constante. También debemos tener paciencia, mucha, los hábitos no se consiguen de un día para otro. Hemos de ser como la gota que deja su marca en la piedra, suaves, constantes y pacientes, llevando siempre a término nuestra decisión día tras día, sin excusas. Si hablamos de la ducha, por ejemplo, no puede ser que un día sea después de cenar, otro antes de acostarse y otro no pedírselo porque, total, por un día no pasa nada... La norma debe existir siempre. Recuérdale que no podrá hacer la actividad que quiere hasta que no cumpla con sus obligaciones. Si no lo hace, no debes enfadarte, simplemente no tendrá la actividad que desea. Sé tenaz y ya verás cómo, cuando adquiera el hábito, no tendrás que preocuparte. Es como con el carné de conducir, que con el tiempo automatizas todas las acciones que realizas ante un volante.

Tengo un hijo de 15 años y estoy desesperado. Cuanto más le digo menos hace. Hay veces que creo que está esperando a saber lo que le pido para hacer todo lo contrario. La situación en casa es insostenible, se ha roto la comunicación. En cuanto llega se mete en la habitación y, por mucho que le diga cosas, es imposible hablar con él. Tiene un carácter muy difícil y con él todo se hace muy cuesta arriba.

Con frecuencia achacamos las conductas de nuestros hijos a su carácter y, aunque si bien es cierto que este influye, en su actitud se refleja mucho la forma cómo los tratamos, qué hacemos y cómo

intentamos resolver los pequeños problemas que nos van generando. Si nuestro hijo tiene una mala conducta, tiene que cambiar él, pero también nosotros. En demasiadas ocasiones, pretendemos que se comporte bien «porque yo lo digo», pero es que él no sabe comportarse de otro modo. Su objetivo no es amargarte la vida. Debes buscar estrategias para llegar a él, busca otro modo de actuar; si no lo encuentras, pide ayuda. No es que lo hagamos mal, simplemente, tenemos que buscar otras vías. Si las cosas no funcionan es que necesitan otro enfoque. Lo están pasando mal, nos necesitan a nosotros, adultos y serenos; necesitan cariño, abrazos, que los escuchemos, hablemos y juguemos con ellos y necesitan también límites y normas.

Tengo un bebé de un año y me preocupa enormemente la educación. Me parece horrible ver a niños maleducados que faltan al respeto a todo y a todos. Leo sobre límites y normas y no veo más que extremos: desde los padres que dicen que hay que ser muy estrictos para que no se sobrepasen nunca hasta los que dicen que no deben ponerse límites ya que coartan la libertad a los hijos.

Los límites y las normas son muy importantes, no coartan la libertad de los hijos, como en efecto dicen algunas familias. Por otro lado, hay padres que usan las normas y los límites como fin de la educación. Pero los extremos no son buenos. En la asesoría familiar, a las familias que tienen problemas con el comportamiento de sus hijos les explico que las normas y los límites no son el objetivo de la educación, sino el medio para conseguir que los hijos se comporten de un modo adecuado y se genere una buena relación entre estos y sus progenitores. Como en todo, se han de poner en la justa medida, adecuados a la situación y a la personalidad de cada hijo y sobre todo dar margen para que estos puedan saltarse alguna norma o límite y que sea parte de su aprendizaje. En resumen, creo que hay que poner límites a los hijos. Esto les da seguridad y aumenta su autoestima. Además, les enseñan a ser responsables. Los límites son necesarios para que tengan un buen

comportamiento, les enseñan hasta dónde pueden llegar en diferentes situaciones. Y, sobre todo, tengamos en cuenta que los límites sin cariño no son efectivos, solo provocan rechazo y problemas de relación entre padres e hijos.

Mi hijo, de 7 años, dice muchas mentiras. El otro día vino a casa con un juguete que no era suyo y se inventó una historia rocambolesca para poder quedárselo. Yo creo que lo está aprendiendo de su hermano, de 15 años, que últimamente también está mintiéndonos.

Los niños y adolescentes mienten por tres razones: para salirse con la suya, para evitar las consecuencias y para conseguir algo que quieren. No es que sean mentirosos compulsivos. Simplemente, se rigen por el deseo de satisfacción inmediata: quieren algo y lo quieren ya. Si desde pequeños no les ponemos límites y normas, buscan estrategias para conseguir aquello que desean. Poner límites no está reñido con quererlos; al revés, los quieres bien. Algo en lo que los adolescentes mienten habitualmente es en torno a la hora de volver a casa. Se inventan mil y una razones para excusarse por haber llegado tarde. Si vuestro hijo mayor llega tarde, no os enfadéis. Mantened la serenidad, es lo que debéis inculcarles; simplemente, ha de recordárseles la hora de llegada a casa y la consecuencia por no hacerlo. Cuando ven que nos mantenemos firmes, dejan de mentir porque saben que no lo van a conseguir, a no ser que sean casos extremos de mentirosos compulsivos, que no es lo habitual.

Tengo una hija de 3 años y me gustaría inculcarle una buena autoestima. Mi sobrina siempre tuvo una autoestima baja, algo que se fue acrecentando con la edad y le afectó en los estudios, por los que estaba desmotivada. Su adolescencia fue muy difícil.

Que los hijos tengan una buena autoestima y estén motivados es algo que preocupa mucho a los padres. Lo entiendo. Por lo general, con

nuestra mejor intención, para potenciarles esa autoestima, les solemos lanzar mensajes de lo buenos que son en esto o lo otro. Y esto en algunos niños suele provocar un efecto rebote y esta autoestima se transforma en prepotencia, algo que se suele acentuar en la adolescencia. Por ello es importante, además de intentar potenciar la autoestima, potenciar la humildad. Esto les ayudará a reconocer que a veces se equivocan y, si lo reconocen, pueden actuar para no volver a equivocarse en lo mismo. Si no se hace así, el problema es que responsabilizan a los demás de lo que no hacen bien y creen que ellos no han de cambiar nada, así que siguen cometiendo siempre los mismos errores. La mejor forma de potenciar la autoestima es ejecutando las cosas que tienen que hacer, aunque a veces no les guste. Con esto se consigue que se sientan bien, mejoren su autoestima y que la siguiente vez lo vuelvan a hacer con más ganas. Y siempre debemos valorar el proceso y no el resultado.

Siempre se ha dicho que las comparaciones son odiosas, pero no puedo evitar ver a mis dos hijos y no entender cómo el pequeño puede ser tan inquieto, desobediente y flojo en sus estudios. Su hermano no me dio nunca problemas.

Es fácil caer en la trampa de la comparación. Solemos hacerlo para motivarles (intentando que eso les haga esforzarse más o hacer las cosas con el objetivo de ser el referente de la comparación), por frustración (hay padres que no aceptan cómo actúa, se comporta o es su hijo) o por expectativas (los progenitores se han creado unas expectativas de los hijos que estos no alcanzan). Compararlos no es la solución. Si son muy competitivos, intentarán hacer lo mismo que el referente, pero si no lo logran se frustrarán y desmotivarán. Además, se potenciará su baja autoestima. Si no son competitivos, no lucharán y solo se conseguirá que se sientan mal. En el caso de los hermanos, además, provoca celos de uno al otro, lo que crea una mala relación y conflictos entre ellos. Como tú comentas, las comparaciones son odiosas y con los hijos más aún.

Una aventura extraordinaria
(hasta pronto)

Mi experiencia como padre, profesor y asesor me ha servido para darme cuenta una y otra vez de que no podemos enseñar sin ejemplo, sin capacidad de autocrítica, sin humildad para observar, reconocer y corregir nuestro rumbo en los caminos incorrectos. No podemos pedir a nuestros hijos su mejor versión sin trabajar nosotros mismos por nuestra mejor versión, la de madres y padres, la de personas que quieren ofrecer a los suyos un mundo mejor, más feliz, más humano.

La mayor responsabilidad que tenemos en la vida es la de educar a nuestros hijos con tanta disciplina como amor. Nos necesitan y también necesitan que nos sintamos bien, que seamos adultos seguros de nosotros mismos y serenos, que sepamos escuchar y comprender, que seamos firmes y coherentes, que tengamos sentido común.

Este es un viaje de por vida, pero es maravilloso. A pesar de las muchas piedras que hay en el camino, de lo tortuoso que resulta a veces, está lleno de satisfacciones que son un inestimable regalo de la vida. Os animo a disfrutar de esta extraordinaria aventura.

Si en algún momento tenéis la necesidad de compartirla, en el camino nos encontraremos. Feliz viaje. Hasta pronto, si así lo deseáis.

www.francasta.es

Instagram: **@francasta1**

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«*I cannot live without books*.»
«No puedo vivir sin libros.»
THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.